كريس بيرديك



عقل فوق العقل

القوّة المذهلة للتّوقعات



ترجمة: عمر فايد

صفحة

Mind over Mind

(The surprising power of expectations)

Chris Berdik

مكتبة | 1270

عقل فوق العقل

«القوة المذهلة للتوقعات»

المؤلف: كريس بيرديك

ترجمة: عمر فايد





الكتاب
عقل فوق العقل

المؤلف
كرس بيرديك

الطّبعة الأولى:2022
التّرقيم الدّوليّ
978-603-91708-2-2
رقم الإيداع
1443/3002

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.



E-mail : admin@page-7.com

Website : www.page-7.com

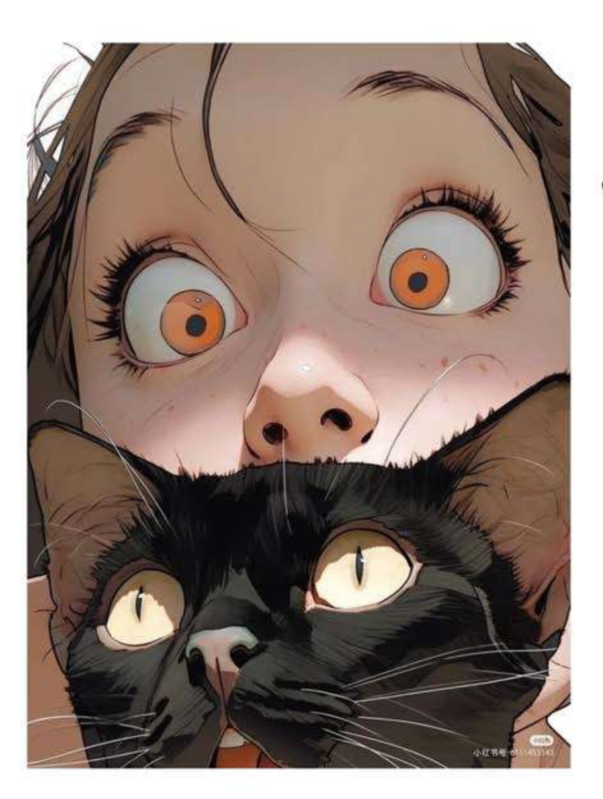
Tel.: (00966)583210696

العنوان: الجبيل، شارع مشهور،
المملكة العربيّة السّعوديّة

عقل فوق العقل

«القوة المذهلة للتوقعات»

إهداء لـ ..



عقل ›››

فوق

عقل ›››

الفهرس


mohamed khatab



كلمة المترجم

إنّ الاختيارات الموفّقة لدار صفحة سبعة، والمبنيّة على رؤية متكاملة، تسهم من كتاب إلى آخر، في توسيع الآفاق الذّهنيّة، وتدفع على ارتياد مساحات جديدة للتّفكير. تعلّمنا في طفولتنا أنّ الثّمرة الفاسدة، كفيلة وحدها بإفساد ما حولها من ثمار، ولئن كانت تلك المماثلة كناية عن التّأثير السّلبيّ لأصدقاء السّوء، فإنّني أجدها ملائمة لموضوع الكتاب، دالّة عمّا جبل عليه العقل البشريّ، وعن الطّريقة الّتي يعمل وفقها، فهو معرّض إلى أن يفسد بكلّيّته إذا فسدت فكرة بداخله. يوقفنا كريس بيرديك على قوّة عجيبة كامنة في أعماقنا، ويأخذنا في رحلة عبر الأزمنة، ماضيها وحاضرها، ليدلّل على وجود تلك القوّة وما تسفر عنه.. إنّها قوّة التّوقّعات. لا يدخل هذا الأثر في سياق كتب التّنمية البشريّة، وما يستتبعها من جدل متزايد، وإنّما هو عمل علميّ رصين، يتناول عشرات التجارب السريرية والمعملية المثبتة عن تأثير التوقّعات وغيرها، من النّاحيتين النفسية والجسدية.

قد يساعدك هذا الكتاب على أن ترفع حاجزا تأخّر وضعه كثيراً، بينك وأناسًا مسمومين، لا يفوّتون على أنفسهم فرصةً لنعتك بصفات، من شأنها دون أن تدري أن تؤثّر فيك على المدى الطّويل بشكل لافت. فالاستعارة على حدّ عبارة ديريك «أكثر من مجرد كونها صورة بلاغية أدبيّة، إنّها منعكس إدراكيّ أيضًا». وربّما أخذ هذا الكتاب بيدك، لتتسنّى لك مراقبة خواطرك قبل أن تتحول إلى أفكار، ومراقبة أفكارك قبل أن تتحوّل إلى أفعال، وأفعالك قبل أن تتحوّل إلى عادات.

يستهين الكثيرون بقوّة الأفكار، وربّما استهان سفهاء، بتحوّل الكثير من

العاهات النّفسيّة إلى عِللٍ عضويّة، وستقف في هذا الكتاب على الخطورة النّاجمة عن اتّخاذك لوضعيّات جسديّة معيّنة، وما لذلك من آثار سلبيّة، وعلى ما يمكن أن ينجرّ عن سماحك للآخرين بأن يفرضوا عليك لغة محدّدة للجسد، تمكّنهم من التّحكّم فيك دون أن تشعر. وليس ما نسوقه من قبيل الظّنّ، وإنّما هي خلاصات ترتكز إلى تجارب مثبتة وإلى أبحاث علميّة، دقيقة.

لقد أبدع كريس بيرديك في سبر أغوار النّفس البشريّة، وفي رصد ما للتّوقّعات من أثر بيّن، وربّما تبادر إلى الذّهن أنّ الكاتب، يحاكي في منجزه، ما نجده في كتاب «السّرّ» الشهير لروندا بايرن، الذي يكتفي خلاله بسندات ضعيفة، من الملاحظات، وتجارب الحياة، فالبحث في منشأ كريس بيرديك «لا يعد بالتّحكم في الدّماغ أو بنجاح غير محدود، أو بتحرّر من العناء والخسارة. بل إنّ أعظم قيمة فيه ربّما تكمن في تشجيعنا على الرّجوع خطوة إلى الخلف، وتمحيص افتراضاتنا من آن لآخر». أعتقد أنّك ستعيد النّظر في كثير من الأشياء، بداية من العلامات التّجاريّة الّتي تفضّلها ووصولاً إلى الدّواء الّذي تثق في فاعليّته ثقة عمياء. كتاب رائع أدعوكم إلى قراءته.

توطئة

شيء رائع

حذَّرَ كبار المثقّفين في باريس الملك «**لويس السّادس عشر**» من تجمّعاتٍ تُشكِّلُ تهديداً لحكومته ورباطة جأش رعيّته، وذلك في صيف العام 1784. ثمّة قوة غامضة تنذر بسوء، يستحيل رؤيتها أو لمسها أو تذوّقها أو شمّها، مع أنّ تأثيراتها قد طبقت الآفاق، وبثّت الرّعب في النّاظرين. فما اسم هذا التّهديد؟ الخيال.

لقد أمكن لمثقّفي باريس، أن يعاينوا عن قرب قوّة الخيال مباشرة عند إجراء تحقيق مع معالج يدعى **فرانز أنطون ميسمر** (Franz Anton Mesmer)، أثار ضجّة في باريس بأساليب مداواته الفريدة. كان ميسمر يبرئ النّاس من كلّ الأمراض تقريبًا بتحريك يديه حولهم لإعادة التّوازن إلى «مجالهم المغناطيسي الحيواني»، الّتي قال إنّها طاقة كونيّة متّصلة بكلّ شيء. كان ميسمر الألمانيّ المنشأ قد بدأ ممارسته للمداواة بفيينّا ثم انتقل إلى باريس عام 1778. وسرعان ما توافد على عيادته ميسوري الحال من الباريسيين لتلقّي المداواة «الميسمريّة»، حتّى إنّ بعضًا من أتباعه المتحمّسين كانوا من البلاط الملكيّ، وكان من بينهم ماري أنطوانيت (Marie Antoinette). أفضت شهرة ميسمر، إلى اتّساع دائرة الإقبال على خدماته، لتبلغ أوجها، وقد تكفّل في مراحل متقدّمة، بتدريب كوادر من المعالجين المغناطيسيّين، ظلّ بعضهم تبعًا له، يقدّمون له المساعدة، ونحت البعض الآخر طريقه، ليشرعوا في ممارستهم العلاجيّة الخاصّة.

يجد المرتاد لعيادة ميسمر الباريسيّة نفسه في قاعة شديدة الاتّساع معتّمة بستائر، ذات لون قرمزيّ، شديدة السّمك، مليئة بمرايا طوال تعكس الطّاقة الخفيّة، وتكثّفها، فيما تتسلّل من الغرفة المجاورة نغمات غريبة من آلة هارمونيكا زجاجيّة.

في وسط القاعة انتصب «باكيت»، وهو حوض كبير دائري من خشب البلوط بطول ثلاثين سنتيمتراً، مليء بالماء وبمسحوق الزجاج. كان المحاذون لهذا الحوض، يمسكون بواحد من القضبانِ الحديديّة، الّتي كانت تخترق غطاء الحوض. فيما أمسك آخرون بحبل وفضّل غيرهم من المرضى أن يمسكوا بعضهم البعض يدا بيد.

بعد أن يصطفّ الجميع في حلقة صامتة، يدخل ميسمر إلى الغرفة متلفعًا بمعطف فضفاض طويل، من الحرير البنفسجيّ، المطرّز برموز لأجرام سماويّة. وكان يقترب من مرضاه ويحدّق في أعينهم. عادة ما كان ينقر عليهم بصولجان حديديّ أو يكتفي بأن يضع يديه برفق عليهم. وكان يلوّح بيديه لتصريف الطّاقة المغناطيسية في أيّ مكان يحتاجها.

وفيما كان ميسمر يشقّ الحشود بهيئته المهيبة، كان المرضى لا يكفّون عن السّعال، أو البصاق، فضلا عن صراخهم. ليبدو على أحدهم بشكل فجئيّ، تشنّج لم يكن في حقيقة أمره إلّا ردّة فعل عن تلك الأجواء المشحونة بما لا تطيقه النّفس، لقد تحوّلت القاعة بشهادة أحدهم إلى مسرح لمظاهر شتّى، حيث الصّراخ والدّموع والضّحك المفرط، ففقد بعضهم الوعي، وتقيّأ آخرون. وكان مرافقو ميسمر يهرعون بهدوء إلى من بدت عليهم أعراض عنيفة، فيقومون باصطحابهم إلى حجرة متوارية. بعد أن يتلقّى المرضى ما يحتاجونه من علاج، يؤكّدون كلّهم، على ما يستشعرونه من راحة، ومن انتعاش، إنّهم يتعافون دفعة واحدة أو بشكل تدريجيّ.

أحدثت الشهرة المدوّية لهذا العلاج المثير جدلاً واسعًا، وشجبها علنًا كبار الأطبّاء الفرنسيّين. وقد بلغت الجلبة البلاط الملكيّ، ودفعت بالملك الّذي ستكون

نهايته مأساويّة إلى الإيذان بفتح تحقيق في المسألة، وذلك باسم العلم.

كلّف الملك لجنة ملكيّة، ترأسها بأمر منه رجل الدّولة الأمريكيّ، والمسنّ، بنجامين فرانكلين (Benjamin Franklin)، الّذي عاش على مشارف باريس، بقرية باسي. وقد ضمّت أسماء مرموقة، من أمثال أنطوان لافوازييه (Antoine Lavoisier)، «أبو الكيمياء الحديثة،» والفلكي جان سيلفان بايي (Jean-Sylvain Bailly)، الّذي حسب مدار مذنّب هالي، وطبيب سيصبح اسمه مرادفًا للرعب هو جوزيف إيجنياس جيوتن (Joseph-Ignace Guillotin) مخترع المقصلة.

أفضت نتائج التحقيقات عن الميسمريّة إلى أوّل محاكمة في التّاريخ، تتّخذ طابعا تجريبيّا، علميّا، وذلك بإدانة العلاج الوهميّ، باعتباره علاجا يتوسّل أساليب مختلقة، لا صلة لها بما تتطلّبه المعالجة الطّبّيّة، وقد مثّل التّقرير النّهائيّ للّجنة، أوّل بيان حول ظاهرة العلاج الوهمي. كانت المحصلة هي إدانة ميسمر والمغناطيسية الحيوانيّة، بالإضافة إلى قوّة العقل في تشكيل الواقع. وضع محقّقو الملك حدًّا فاصلاً بين العالم الحقيقي، وبين عالم التّخيّل المحموم، الّذي لم يكن في تقدير الملك أقلّ فتكًا من الطّاعون. وبعد قرنين من الزّمان، بالكاد بدأ هذا الخطّ في التّلاشي.

كيف صار الإيمان علمًا

وجّه ميسمر قوله ذات يوم إلى طبيب فضوليّ: ليس من الإنصاف أن تنظر إلى المغناطيسيّة الحيوانيّة، باعتبارها سرًّا، إنّها علم، له مبادئه، وأصوله، وله أدوات عمله، وغاياته.

لم يكن ميسمر يشكّ في علميّة أساليبه العلاجيّة. لقد أقام نظريّته الطّبيعيّة، على ما باح به عصره من اكتشافات بخصوص المغناطيسية المحيطة بالأرض، والجاذبية التي أبقتها تدور حول الشّمس. هذه القوى الهائلة أثّرت في كلّ شيء وحكمت الكون كما استنتج ميسمر. فلماذا لا ترشد النّظام الذي تعمل به أعضاؤنا، وغيرها من الأنسجة الحيوية؟

بعد سنوات من التّدرّب على علم اللاهوت، تحوّل ميسمر إلى الطّب في جامعة فيينا حيث كتب رسالة دكتوراه بعنوان «تأثير الكواكب في شفاء الأمراض». وأكّد فيها أنّ أجسادنا لها أقطاب مغناطيسيّة مثل الأرض، وحيث أنّ المكوّن الأكبر فيها هو الماء، فإنّ قوى المد والجزر تتعاهدنا تمامًا مثل المحيطات. وقد حاجج بأنّ صحتنا البدنيّة لديها حساسية تجاه دوران النجوم والتذبذب في المدارات الكوكبيّة، لأنّ ظاهرة الأجرام السماوية هذه تحكمها نفس «الجاذبية الكونية التي تنسجم أجسادنا بفعلها، [مثل] آلة موسيقية مجهزة بعدّة أوتار».

ومع أنّ ميسمر استشهد بجاليليو جاليلي (Galileo Galilei) ويوهانس كيلر (Johannes Kepler) وسير إسحق نيوتن (Isaac Newton) في أسس نظريته الطبيّة، إلّا أنّ عمل قسّيسين كاثوليكيّين هو ما شكّل في النّهاية أساليبه العلاجيّة.

أوّل هؤلاء كان **ماكسيمليان هيل** (Maximilian Hell)، وهو أحد الفلكيين اليسوعيّين في جامعة فيينّا، كان يشفي آلام المعدة عبر ملامسة البطون بمغانط. صاحب ميسمر القسّ وسرعان ما جرّب المغانط على مرضاه، وكانت النّتائج مبشّرة. وكونه كان متحمّسًا ليميّز نفسه عن مرشده اليسوعيّ، نشر ميسمر «رسالة عن العلاج المغناطيسيّ» أعطى لنفسه فيها أفضلية على القسّ عندما شبّه نفسه بالملك ميداس (الذي يحوّل ما يلمسه إلى ذهب في الأساطير الإغريقية) المغناطيسيّ.

ادعى قدرته على استحضار طاقة مغناطيسية في «الورق والخبز والصّوف والحرير والجلد والحجارة والزّجاج والماء ومعادن شتّى، فضلا عن الخشب والبشر والكلاب.» كتب باختصار، «كلّ شيء ألمسه».

نسب ميسمر مصدر الشفاء المغناطيسي إلى نفسه بدلاً من المدارات الكونيّة. كانت أصداء الشفاء الإلهي واضحة، لكنّ ميسمر أصرّ على أنّ نظريّته كانت علمية بالقدر نفسه و«الأصول الرّياضية للفلسفة الطبيعيّة» لنيوتن. لم يكن للأفكار والمعتقدات والتّوقّعات علاقة بالمداوة المغناطيسيّة، ناهيك عن التّدخّل الإلهي.

تغطّي المغناطيسيّة الأرض وهذه المداواة كانت ببساطة دليلاً كبيراً على سعة انتشارها، أجلت عنه النّتائج، ودعّمته. فالطاقة المغناطيسية كانت خفية، إلا أن ميسمر احتفظ بسرِّ آليَّة تحكمه التفصيلي، لذلك كان لزامًا وجود إيمان بالطّرق، لكن لم يكن ثمة ذكر للإله.

أصرّ ميسمر على استبعاد الإله، ومضى أبعد من ذلك، في نفي حضوره، أو قدرته على التّأثير، وذلك أثناء مواجهة له مع قسّ يدعى جوهان جاسنر (Johann Gassner)، ردّ الكثير من العلل والأمراض، إلى المسّ الشّيطانيّ، وألحّ على ذلك، معتبرا أنّ إمكانيّة الشّفاء لا تكون إلّا بطرد الأرواح الشّرّيرة، وذلك حقًّا ما كان يفعله جاسنر أمام جموع غفيرة من النّاس. عندما يشهر الإنجيل والصّليب كان جاسنر يطلب مغادرة أيّ أرواح خبيثة من شأنها أن تكون السّبب في الصّداع أو في ألم الأسنان أو الدوار أو غير ذلك من صنوف العلل، والبلاء، ينهار المريض على إثر ذلك ويتشنج بعد رشه بالمياه المقدّسة. وما إن يقول جاسنر «آمين» للمرّة الأخيرة، يتعافى المريض ويعلن شعوره بتحسّن أكبر.

وعندما حان الوقت الذي بدأ ميسمر فيه يعالج النّاس بالمغانط، طفق يطرد الشياطين المسببة للأمراض في أنحاء النّمسا وجنوب ألمانيا وينال استحسانًا عظيمًا. وكانت السّلطات العلمانية الألمانية آنذاك محترزة من القادة الدّينيّين الجذابين الذين يواجهون الشيطان في قلب بلادهم. ففي التاريخ الألماني غير البعيد، أحرق آلاف الناس بدعوى أنّهم سحرة. وعندما فتح الأمير ماكسيميليان جوزيف (Max Joseph) تحقيقًا بشأن جاسنر، طلب مساعدة ميسمر. وقد أعرب المعالج المغناطيسيّ عن سعادته بما أوكلت له السّلطات الحاكمة من مهامّ.

وفي عروض عامة، دأب ميسمر، على جعل المرضى يقعون تحت سيطرة تشنّجات، كان قادرا عبر إيماءات يصدرها بيديه على استيقافها، وهي الطّريقة نفسها الّتي كان ينتهجها جاسنر لطرد الأرواح الشّرّيرة. لم يكن جاسنر في تقدير

ميسمر، قسّا محتالا، غير أنّه كان يتوسّل المغناطيسيّة لشفاء النّاس، رادّا الأمر كلّه للمقدرة الإلهيّة. وحين تمّ له دحض ما كان يأتيه جاسنر من أعمال، أمكن لميسمر أن يؤسّس لأسلوبه الخاصّ في العلاج: النوبة العلاجية الناجمة عن استغلال الجوهر الكوني.

خلال بضع سنوات من تدشينه لعمله في باريس، ازدهر هذا العمل العلاجي لميسمر بشدّة. فقد توسَّع من حوض واحد إلى أربعة، وكان يصف لمرضاه تحديداً المياه «الممغنطة»، حتّى أنَّهُ مغنط شجرة بالقرب من منزله كي يستخدمها الفقراء ممّن تعذّر عليهم تحمّل تكلفة جلسة علاجيّة مع الأستاذ. ازداد عدد المقبلين على ميسمر، واطّرَدَ، بما تجاوز طاقته، ولكنّه في المقابل ظلّ منبوذًا بين العلماء، والمختصّين بالطّبّ، فلم يكسب اعترافهم رغم سعيه، ولم ينل بينهم الحظوة.

ورغبة منه في لفت نظرهم، وفي كسب ما كان يصبو إليه من اعتراف، عمد ميسمر إلى تقديم شهادات شفاء للأطبّاء موقّعة، عن طريق مرضاه، في البداية طرق باب الأكاديميّة الفرنسيّة للعلوم، ثمّ الجمعيّة الملكيّة للطّبّ، منتهيًا إلى كليّة الطّبّ بباريس - وفي تلك الأخيرة وافقوا أن ينظروا في أمره على مضض، بيد أنّه لم يحز رضاهم. وعندما حدث أن أعرب طبيب مرموق اسمه شارلز ديسلون (Charles D'Eslon)، عن دعمه للعلاج المغناطيسيّ شطب زملاء ديسلون اسمه من قوائم عضويّاتهم.

معظم الأطباء في ذلك الحين كانوا مغرمين بفقع البثور والنزيف والمطهرات والحقن الشرجية. لذلك لم يعتبروا أساليب ميسمر غير الباضعة سوى خزعبلات. أما المؤسسة الطبية الفرنسية فلم تكتف فقط بعدم قبول ميسمر بينها، بل دأبت في العمل على إثبات أن ميسمر ما هو إلا بائع متجوّل لحوح. وعندما فتح الملك التحقيق في النهاية، وجد أفرادها الفرصة سانحة للإمعان في إبراز مواقفهم.

عام 1784، كان فرانكلين الذي يبلغ من العمر سبعة وثمانين عامًا آنذاك يستمتع بعامه الثاني بوصفهِ ضيفًا دائمًا في ضيعة جاك-دوناتيان لو راي دي شومونت بأشجارها المورقة، وجاك هذا تاجر ثريّ، وأحد مورّدي الذخيرة السّابقين للثوار الأمريكيّين. كان فرانكلين ذائع الصّيت في فرنسا، ولم تكن ينقصه الصّحبة قط، بما في ذلك صحبة الوزراء ورجال البلاط الملكيّ والعلماء والمخترعين.

إلّا أنَّهُ وفي هذا الصّيف، وفد على فرانكلين زوّار من نوع خاصّ، كانوا في واقع أمرهم، موكبًا من الرّجال والنّساء، ومن الأطفال المرضى، من بينهم فتاة مقوّسة القدمين، بأعراض متقلّبة من رقاص سيدنهام، وأرملة أنهكها الرّبو، ورجل أعرج، تورّمت ساقه، وآخر ألمَّ به الصّداع، وتسلّلت البرودة إلى قدميه، ومن بينهم فتى تمكّن منه السّلّ، وامرأة عجوز بإمساك مزمن، وأخرى مصابة بعمى نصفيّ، تعكّر وضعها بعد أن اصطدمت ببقرة. ومع وصول المرضى وهم يعرجون ويلهثون ويئنّون، استعار فرانكلين قصرًا لأحد الإقطاعيّين الفرنسيّين، ليكون منصَّةً ريفية لإحدى أوائل التجارب العالمية للعلاج الوهمي.

أعاق ميسمر سير تحقيق الملك. إلا أنّ ديلسون أصبح طالبًا لدى ميسمر ومنذ ذلك الحين امتهن العلاج بالمغناطيسية، وتاقت نفسه إلى منافسة معلّمه، مستخدمًا أساليبه نفسها. كان مرضاهم يغشى عليهم ويفيقون بدرجة الاحتدام نفسها. واعتبرت اللجنة بناء على ما تقدّم أن العلاج المغناطيسي لديسلون بديلاً مناسبًا لتحقيقهم.

لئن كان ديلسون في ظاهر أمره شديد التّحمّس للدّفاع عن علاج ميسمر، فإنّ ديسلون من جانبه كانَ متحمسًا للدفاع عن علاج ميسمر، حتّى يستعيد مصداقيّته، ويحظى بثقة الآخرين، فقد كان في واقع أمره متحمّسا لذاته، مدافعًا عن خياراتها، وقد عمل في هذا السّياق على دعوة اللّجنة إلى فرض رقابتها على جلساته العلاجيّة،

ولكنّ أعضاءها أعرضوا عن ذلك، فلم يلقوا بالا إلى تأثيرات العلاج المغناطيسيّ. بل أرادوا معرفة ما إذا كانت المغناطيسيّة، الّتي أشار إليها كلّ من ميسمر وديسلون «بالسّائل» الكونيّ، هي المسؤولة حقّا عن شفاء مرضاهما، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فإنّ تهمة الاحتيال ستكون مثبتة على ميسمر، وعلى أساليب علاجه. ختمت القضيّة، وتجاهلت اللّجنة في خاتمة المطاف السّؤال عمّا إذا كانت تلك الأساليب العلاجيّة قادرة على إبراء العلل كلّها، وعلى شفاء المرضى دون استثناء، وإذا كان ذلك كذلك، فما هو السّبب الكامن وراء تلك المعجزة.

حتّى يجد محقّقو الملك ما يدعم شكّهم بخصوص الأساليب العلاجيّة، باعتبارها «ثمرة الإقناع التّوقعي،»، فقد كانوا بحاجة إلى نوع فريد من التّجارب – التجارب الوهمية. اختار ديسلون المرضى، ثمّ عصب المحقّقون عيونهم وأخضعوهم لكلّ وسائل الخداع. سأل المفوّضون المرضى عن مواضع جسدهم التي جرى فيها توجيه طاقة الشفاء من معالج ميسمريّ كان قريبًا منهم. قدّموا مياها زاعمين أنّها ممغنطة لمريض كان يجلس بمحاذاة ديلسون، وفعلوا الشّيء نفسه مع مريضة أخرى، فظهرت على كليهما تشنّجات. وفي ضيعة فرانكلين بعد ذلك، عصب أعضاء اللّجنة عين فتى هزيل في الثّانية عشرة من عمره، وأخبروه أنّهم سيحملونه إلى مكان كثيرة أشجاره، وأنّ من بين شجراته، واحدة مغنطها ديلسون، ولكنّهم في واقع الأمر، جعلوه أمام شجرة غير ممغنطة بالمرّة، ورغم ذلك فقد أصيب الفتى بالإغماء.

كتب أعضاء اللجنة في تقريرهم إلى الملك، «هذه التّجربة حاسمة تمامًا». إنّ السّبب الكامن وراء العلاج المغناطيسيّ، ليس ما يروّج له من مدّ وجزر، على مستوى الطّاقة الكونيّة، وإنّما هو ليس شيئًا آخر غير التّوقّعات. وبما أنّ مصطلح «العلاج الوهمي» لم يكن قد نشأ بعد بين المختصّين بالطّبّ، تعيّن عليهم استخدام مصطلح «الخيال»، بديلاً عنه، ليحمل رائحة الزّيف الّذي تبع تأثيرات العلاج الوهميّ منذ ذلك الحين.

عند مرحلة مّا وخلال التجارب في قرية باسي، تحدّث ديسلون إلى فرانكلين على انفراد، واعترف أنّ التخيّل ربما يكون له دور في أساليبه العلاجيّة. ولكنّ ذلك لم يمنعه من أن يحاجج بقوله، «على إثر هذا فإنّ التّخيّل الموجّه للتّخفيف من معاناة البشريّة، سيكون أكثر الوسائل المتاحة نجاعة لمن يمتهن الطّبّ».

كان ديلسون قد أبدى رأيًا مشابهًا قبل بضع سنوات، من ذلك، في خطاب موجّه لزملائه من الأطبّاء دفاعًا عن ميسمر. وقد دعم فكرة طاقة العلاج الكليّة، لكنّه أردف، «إلى جانب هذا، إذا لم يكن لدى السيد ميسمر أي أسرار أخرى سوى قدرته على تسبيب الشفاء بفعل الخيال الناجع، ألن يكون في حوزته شيء رائع؟».

كانت إجابة المعاصرين له نفيًا رنّانًا ما زال صداه يتردّد حتّى الآن.

رفض ميسمر ما أقرّه المحقّقون، وما صدر عنهم من أحكام، باعتباره أستاذ المغناطيسيّة الأوحد، رغم كثرة من تدرّبوا على يده من المعالجين، وبالنّظر إلى ما شاب حضوره في تلك الأوساط من مهانة، وما لحق به من عار، فقد اختار إلى المغادرة عائدا إلى ألمانيا، ومن ثمّة إلى النّمسا، حيث أمضى بقيّة حياته في أجواء يكتنفها الغموض، وتتضارب حولها الأخبار.

وقع وسم ميسمر بأكبر الدّجّالين في عالم الطّبّ، فيما نتصفّح من كتب التّاريخ، وقد عرّفت اللّجنة الّتي كشفته العلاج الوهميّ، تعريفًا امتدّ إلى القرون اللّاحقة، بأنّه خيال موظّف للتّمويه، يستخدم لإبراز الحقيقة بضدّها، وكذبة مؤلّفة، يتوسّل بها المدّعون لإدراك الحقيقة، إنّه ضرب من المغالطة الكبرى.

إطلاق العنان للخيال

في باسي، أدرك محقّقو الملك توقّفهم العابر على ظاهرة مّا، تتعدّى مجرّد الكشف عن الزّيف الّذي مارسه ميسمر، بل إنّها تتعدّى ما يمارسونه من فنون علاجيّة.

تناول تقريرهم الخيال باعتباره «قوّة نشطة وفظيعة»، مع نغمات توافقيّة غيبيّة

وإيحائيّة. «يسري تأثيرها في كلّ العالم»، هذا ما كتبوه، مستدركين عليه بقولهم «إن السبب يكتنفه الغموض».

ومن أوجه المفارقة أنّهم رغم اتّفاقهم على مقت الخيال ونبذه، فإنّ شهيّتهم ظلّت مفتوحة للتدبّر الأمر. فالتّخيّل لم يكن فحسب عدوًّا للمنطق، مثلما استنتجوا، ولكنّه مدعاة للتّمرّد. كتبوا في هذا الصّدد للملك، «**بحكم الخيال الحشود، جرت العادة أن تمنع التجمعات الكبيرة في المدن التحريضية كوسيلة لمنع عدوى يمكن تفشيها بسهولة**»(1).

في تقريرهم، كان الخيال لفيفا من الشعوذة من ناحية وبعبعا من ناحية أخرى. واستدعاؤه يعدّ انغماسًا في السّحر الأسود. بعد أكثر من قرنين من الزّمان، لم نعد نخاف بسهولة، لكنّ نبوءة العقل التي تحقّق نفسها تلك – من الحبوب السّكّريّة الّتي تخفّف الألم إلى الرّكض على ضفاف النّهر – ما زالت تعدّ دليلاً على حماقتنا وعلى السّهولة الّتي يمكن أن نفصل بها أنفسنا عن الواقع. وعلى ضوء ما تقدّم، فمن المرجّح أن يشفينا العلاج الوهمي تمامًا مثلما يمكن أن نشفى، بالإنصات إلى أصوات في الرّياح، أو برؤية وجه المسيح في وجبة دقيق الشوفان.

مع ذلك تتعدى قوة التوقعات قدرتنا على خداع الذّات. في الواقع، فإنّ عالمنا الحقيقي عالم متوقع في مناحي كثيرة. فما نراه أو نسمعه أو نتذوّقه أو نستشعره أو نجرّبه، هو نتاج بالقدر نفسه لما ينشأ من تفاعل يمكن أن يتّخذ وجهته من الأسفل إلى الأعلى أو العكس. تنتظم الفوضى الّتي في عقولنا، ونملأ ما فيها من فراغات بأشكال محدّدة وبأنماط، وبافتراضات مدروسة، بشكل دقيق، ليكون تشكّل الواقع ناجمًا عن توقّعاتنا المرصودة، والمؤلّفة، للمستقبلين، القريب والبعيد.

---

(1) إذا لم يكن مظهر المواطن مكتظا لعينين ومشوشا لخيال، كافيًا لإثارة ذعر الملك من تلك الأمة المتقلقلة، فلدى اللجنة تقرير أسري آخر بأن الميسمريين كانوا يثيرون شهوة النساء، والذي اعتبرته اللجنة خطراً ماحقًا على النسيج الأخلاقي لفرنسا. وبقدر التهديد الذي يشعل فتيله الخيال، قالوا محذرين، «لايوجد أي شيء يمكنه منع التشنجات في هذه الحالة من أن تصبح اعتيادية ومن صنع وباء يمكن أن ينتقل للأجيال القادمة.»

من المؤكد أنّك لو دفعت بفكرة واقع مرتقب بما فيه الكفاية، فسينتهي بك المطاف وأنت تنادي في طرقات المدن وتحكي كيف جلبت الرؤى لك الثراء، وستجلب حتمًا كارثة بفعل قلقك. لكنّ قوّة التّوقّعات لا تحتاج إلى تقويض الواقع. فما توقّعاتنا إلّا ترشيحات متحقّقة الوجود للحقيقة كلّها، ولكنّها ليست كلّ شيء.

يسعى هذا الكتاب إلى فكّ الاشتباك بين التّفاعل المعقّد لما نعتقد أنّه سيحدث وما يحدث فعلاً. ستتعلّم كيف يمكن أن تتحسن رؤية النّاس للأمور بتغيير منظورهم إليها؟، ولماذا تشفي الحبوب السّكرية مرضى القروح في فرنسا لكنّها لا تفعل الشّيء نفسه في البرازيل؟ وما السّر الّذي يشعر النّاس بامتلاء بطونهم بعد تناول جبنة وهميّة؟ وما الّذي يفسّر تحوّل النّاس إلى مخادعين، بمجرّد وضعهم لنظّارات مقلّدة على أعينهم، وكيف يمكن للرّؤية الضّبابيّة أن تساعد لاعبي الكريكت؟ وما الّذي يحدو بالمحاورين في مقابلات العمل إلى اعتبار أنّ المتقدمين للوظيفة يكونون مؤهلين أكثر من غيرهم، إذا كانت حافظة سيرتهم الذّاتيّة أكثر سمكًا.

سوف أستخدم عدّة مصطلحات في الصّفحات التّالية، بما فيها التّخيّل والتّوقّعات والأدوية الوهميّة والتّرقّب. وهي ليست واحدة كما يمكن أن يذهب بالظّنّ، ولا هي مترادفة، لكنّها مجتمعة تعكس عادة العقل في القفز إلى الاستنتاجات، وتلك القوّة المدهشة الّتي في حوزة هذه الاستنتاجات، بعدها يمكننا تعظيم قوّتها الكامنة وتجنب شركها.

في الفصول الموالية لِمَا تقدّم، مزيج من التّاريخ والبحث العلميّ والقصص – تخصّ مدمني المقامرة ومعاقري الخمر وبخاصة النبيذ، والمزوّرين والمدانين السّابقين وأبطال الأولمبياد – جميعهم يدورون في فلك ما وصفه ديسلون «بالشّيء الرّائع»، قدرة عقولنا على تحقيق شيء من لا شيء. يكشف الكتاب كيف تحكم التوقعات تفضيلاتنا وكيف تجعلنا نتوق بشدة إلى ما لا نحبّه حتّى. سوف أصف

كيف يمكن أن تترقب عقولنا التي تستشرف المستقبل سريعًا كلّ خطوة نأخذها، وكيف يمكن إزكاء مفعول هذه البصيرة الخاصة أو إبطالها بفضل التّوقّعات. سوف أتحرّى بخصوص الافتراضات الّتي يمكن أن تربح أو تخسر البطولات، وتغيّر ما نعتقد أنّنا عليه، وتهيّئنا لنجاح مّا أو لفشل مّا طوال حياتنا. وأخيراً سوف أعاود الحديث عن العلاج الوهميّ، وعن كيفيّة خروجه ببطء من تحت عباءة ميسمر ووصمه بالخداع.

لا يسع عقولنا إلّا أن تتطلّع إلى المستقبل. فنحن لا ننفق من حياتنا العقليّة، إلّا وقتًا وجيزًا من الاستغراق في المكان الّذي نكون فيه، وفي لحظتنا الّتي نعيش. إنّ قوّة التوقعات نافذة جدّاً في واقع أمرها، إلى درجة أنّنا قد نلاحظها فقط عندما يسحب أحدهم ستارة للكشف عن بعض التروس والرّوافع المسؤولة عن العرض الكبير.

إنّ استكشاف تأثير التّوقّعات الهائل يطرح احتمالات وضيعة وحتّى مخيفة. ربّما نميط اللّثام عن مدى ضعف التّواصل بشكل فعليّ وناجع بيننا وبين الحقيقة الرّاسخة، ومقدار ما نكرّسه من الوقت والجهد والعاطفة لمراقبة الظّلال والإحساس بالقلق إزاءها. ومن ناحية أخرى، فإنّ قوّة التّوقّعات إذا ما أوليناها ما تستحقّه من تركيز عقليّ، من شأنها أن تجعل حقيقتنا متماسكة وذات مغزى، وأن تجعلها مفتوحة على كل احتمالات التغيّر.

ألعاب العقل

1

العمل دون طاقة

ما الّذي يفسّر شعورنا بالإثارة، جرّاء الصّوت الصّادر عن مسدّس الإعلان عن بداية السّباق، أو عن صافرة الحكم معلنة عن انطلاق المباراة؟ إنّها بداية تنافس القوّة أو السّرعة أو القدرة على التّحمّل، واللّعبة أوشكت على الانطلاق. هذا الجزء من الثّانية هو ذروة التّوقّعات في الرّياضة، بقطع النّظر عمّن سيكون فائزًا، أو من سيخسر. فلهذه التّوقّعات القدرة دائمًا على أن تتجاوزنا، وأن تستمرّ.

في يوم ذي نسيم عليل من شهر مايو عام 1954، تقدّم طالب بكلّية الطّبّ في الخامسة والعشرين من العمر يُدعى روجر بانيستر (Roger Bannister) إلى مضمار السّباق الرّطب بجامعة أوكسفورد. كان يعرف الوقت القياسيّ الواجب عليه كسره، وكذا كان حال آلاف المتفرّجين الّذين جاؤوا لمشاهدته وهو يعدو. كان الرّقم القياسيّ العالميّ المستمرّ حتّى ذلك الحين 4 دقائق و1.4 ثانية. لكنّ كسر الرّقم القياسيّ العالميّ لم يكن كافيًا. فمنذ أن أخفق بانيستر عام 1952 في تقلّد ميداليّة بأولمبياد هيلسنكي، عقد العزم على أن يعدو مسافة ميل في أقلّ من 4 دقائق.

عرف بانيستر أنّ بعض الأطبّاء كانوا يعتقدون أنّ هدفه ضرب من المستحيل، بل إنّه فَضلًا عن ذلك يشكّل خطورة على حياته. في كتاب حول هذا السّباق الّذي انعقد في أوكسفورد كتب بانيستر، «شعرت في تلك اللّحظة أنّ الفرصة قد واتتني لفعل شيء واحد جيّد للغاية، يكون فريدًا ومميّزًا. فعدوت دون توقّف، مدفوعًا بمزيج من الخوف والفخر».

وعندما وصل بانيستر لخطّ النّهاية خلال 3 دقائق و59.4 ثانية، اندفعت إلى مضمار السباق حشود من الجماهير المبتهجة. حيث ظلّ الرّقم القياسيّ الّذي كسره بانيستر المسيطر على مدى تسعة أعوام. إلّا أنّ رقمه القياسيّ الجديد لم يدم سوى أقلّ من شهرين. هل تتذكّر من كسره؟[2]

وبالرغم من حقيقة أنّ القليل منا فقط بإمكانهم العدو لمسافة ميل خلال 4 دقائق، إلا أنّه لم يعد أمراً جديراً بالذّكر. فلن يؤهّل مثل ذلك التّوقيت، في أيّامنا، المتسابق إلّا إلى المركز التّاسع، في أحسن الأحوال، في مسابقات العدو الدّوليّة مثل مسابقة واناميكر مايل (Wanamaker Mile). لكن يبقى إنجاز بانيستر استثنائيًا، لأنّ 4 رقمٌ صحيح ولطيف، ولأنّه يرمز إلى قدرتنا على تخطّي التّوقّعات المحدودة، وعلى دحض خرافات المستحيل – مثلما فعل سير إدموند هيلاري (Edmund Hilary) الّذي تسلّق جبل إفريست عام 1953 وتشاك ييجر (Chuck Yeager) الّذي كسر حاجز الصّوت عام 1947. قطع بانيستر هذا الميل بفعل قوّة قدميه، إلى جانب قلب ورئتين عززت قدرتهم سنوات من المران. لكنّه كان ما يزال بحاجة إلى شيء آخر للتّغلب على الدّقائق الأربع. الحاجة إلى الإيمان بإمكانيّة حدوث هذا.

إنّ تحديد القدرات البشريّة أمر منحطّ، دائمًا ما كان يفعله «البشر» لتثبيطنا. فلنتأمّل فيما بلغناه اليوم، من أوضاع في حياتنا البشريّة هي الأفضل، مقارنة بما كنّا عليه في قرنٍ مضى. تجاوز الرّقم القياسيّ الحاليّ عام 2012 لمسابقة العدو 200 متر في المدارس الثانوية، الرّقم الذي حقّقهُ صاحب الميداليّة الذهبية في أولمبياد عام 1912 بفارق ثانية ونصف، ويمكن لماراثون المدارس الثانويّة أن ينتهي قبل 13 دقيقة من المدّة الّتي قطعها صاحب الميداليّة الذهبية عام 1912. ومن شأن الافتراض بأنّ المستقبل يعد حتّى بمزيد من الإنجازات الرّياضيّة المدهشة، أن يلهب خيال الجماهير ويحفّز المتنافسين. لم يعد خفيًا على أحد أنّ أيّام «الأسرع والأعلى والأقوى»

(2) ـ قطع جون لاندي (John Landy) مسافة ميل خلال 3:58 دقيقة في يوم 21 يونية 1954.

معدودات.

تظلّ الحدود قائمة، بالنّظر إلى محدوديّة الفعل البشريّ، وهذا بديهيّ، ولا ينحصر الأمر في قطع ميل فحسب، وإنّما ينسحب على جميع المنافسات الرّياضيّة، فمن الملاحظ اليوم أنّ وتيرة الأرقام القياسيّة الجديدة في تباطؤ مستمرّ، سواء فيما يتعلّق بالسّرعة أو بالقوّة، أو بالقدرة على التّحمّل، وفي مرحلة مّا سوف تثبطنا هذه الحدود على الرّغم من رفضنا الجازم لتقبّلها. فما العمل ساعتّها؟ ما الّذي نترجّى وقوعه حينها؟ أنغير القواعد؟ أم نغيّر أجسادنا؟ أنغيّر الشّعار الأولمبيّ؟ أم إننا سنكون في أمسّ الحاجة إلى تغيير عقولنا؟

كتب بانيستر بتدبّر عن آخر جري سريع قَطَعَ به هذا الميل الأسطوريّ، «استنزف جسدي كلّ طاقته حينذاك، لكنّه كان يعدو بالقدر نفسه. هذه الحالة الأشبه بسحب على المكشوف، من رصيدي البدنيّ لم تنشأ إلا عن قوّة إرادة أعظم».

إلى أيّ مدى يمكن لقوَّة الإرادة أن تدفع أرجل العدّائين؟ ما مقدار القوّة العقليّة الّتي تُشكِّلُ القوّة العضليّة؟ كلّما تخطّى الرياضيّون حدودنا الجسديّة، يلوح السؤال في الأفق بشدّة.

هل تنقرض الأرقام القياسية العالميّة؟

نشرت مجلة «نيتشر» عام 2004 مقالاً صغيراً لاستنباط التّوجّهات السّائدة في الأرقام القياسيّة العالميّة للعدّائين من الرّجال والنّساء لمسافة 100 متر من عام 1910 حتى عام 2252. ولأنّ الأرقام القياسيّة للنّساء كانت تتحسّن بنسق أسرع ممّا نجده لدى الرجال، استنتج الكتاب أنّ النّساء سيكون في مستطاعهنّ أن تعدين بشكل أسرع من الرجال يومًا مّا، مرجّحا أن يكون ذلك قبل نهاية هذا القرن.

كان من بين هؤلاء النُّقاد المشاركين في المقال جوفري بيرثيلوت (Geoffroy Berthelot) وهو باحث يتمتّع بعقلية إحصائية فذّة في معهد باريس للبحوث الطبية

الحيوية وعلم الأوبئة الرّياضيّ.

يقول بيرثيلوت، «إذا ما اكتفينا باستقراء البيانات سيكون بحولنا القول بمنطق استتباعيّ إنّ الرّقم القياسيّ العالميّ لسباق المائة متر سيقطع يومًا مّا في أقلّ من ثانية، غير أنّه من المحال تجاوز حدود وظائف الأعضاء والأجهزة الحيويّة. ونحن لا نعرف بالضّبط أين توجد هذه الحدود، كل ما نعرفه أنّه لا يمكنك تخطّي الصفر. لا يمكنك الوصول قبل البداية».

في الواقع، يبدو أنّ بيرثيلوت يعرف تمامًا أين هي الحدود، على الأقلّ في بعض الحالات، إذ يعتقد أنّه قد تمكّن من تحديدها بشيء من الدّقّة، في المنافسات الخاصّة بالسّباحة وبالعدو السّريع. عام 2008 شارك في كتابة ورقة بحثية في موضوع التقدّم في الأرقام القياسيّة العالمية في المسابقات الأوليمبية، منذ انطلاق أوّل ألعاب أوليمبية عام 1896. وقد خلُصت الورقة البحثية إلى أنّ الأداء في 13 في المائة من المسابقات قد سار على النّسق نفسه، وأنّ النّصف منها كان يبلغ ذروته غالبًا خلال عقدين من الزّمان. يشير عنوان الورقة البحثية، «نهاية سيتيوس»، إلى أنّ العدو السّريع في الأولمبياد قد يحتاج في المستقبل القريب إلى إعادة تعريف.

في تحليل تلا ذلك عام 2010، تجاوز بيرثيلوت وفريقه موضوع الأرقام القياسيّة العالميّة وجمعوا عشرة من أصحاب أعلى أداء لكلّ عام على مدار سبعين مسابقة، من بينها ستة وثلاثون في مضمار سباق ومسابقات ميدانية بين عامي 1891 و2008 وأربعة وثلاثون مسابقة سباحة بين عامي 1963 و2008. وعندما وضعت النّتائج على رسم بيانيّ كان الأداء العالي يتحسّن بوتيرة متقطّعة. وكانت أقلّ النتائج تشير إلى شيء غير اعتيادي، باعتباره عاملا مؤثّرا، من قبيل نهاية حرب أو بروز أسلوب جديد مغير لقواعد اللّعب أو وجود معدات أفضل، أو منشّطات.

بالنسبة إلى بيرثيلوت، فإنّ حقيقة أن يكون بعض من كسروا الرّقم القياسيّ العالميّ قد لجؤوا إلى الغش تدعم حجّته بأن الرّياضة بدلالتها الصّرف قد أوشكت

على الانتهاء. ففي يناير عام 2013 وبعد سنوات من الإنكار اعترف لانس أرميسترونج (Lance Armstrong) بتناول المنشّطات طوال مسيرته في سباق الدّرّاجات، الّتي كان من بينها سبع انتصارات في مسابقة «طواف فرنسا» المرهق لمدّة واحد وعشرين يومًا بطول 2000 ميل.مكتبة .. سُر مَن قرأ

حتى قبل اعتراف أرمسترونج اكتشف تورّط عديد من راكبي الدّرّاجات الأعلى تصنيفًا، في تناول المنشّطات، ومن بينهم تقريبًا كلّ راكبي الدّراجات الّذين حققوا المركز الثّاني والثّالث تبعًا لأرمسترونج في انتصاراته بسباق الطّواف، إلى درجة أنّ الرياضة بدت وكأنّها انتقلت إلى درجة من التحسّن في توقعات الأداء بفضل المنشّطات أساسًا. وقد بلغ الأمر درجة معيّنة صار فيها الرّياضيّون الّذين يتعاطون المنشّطات هم القاعدة لا الاستثناء. أصبحوا العرف الجديد.

«ازدادت سرعة الأمور شيئًا فشيئًا»، هذا ما قاله راكب الدّرّاجات فرانكي أندرو (Frankie Andreu) في حلقة مايو 2011 من برنامج «60 دقيقة» بشأن تناوله المنشّطات في فريق الدّرّاجات التّابع لهيئة الخدمة البريديّة الأمريكيّة، الّذي كان يقوده أرمسترونج. «يوجد 200 شخص يحلّقون فوق هذه الجبال، ولا يمكنك أن تبقى حتّى ضمن مجموعة. كما يستحيل عليك المواكبة فحسب»، إمّا أن تتناول المنشّطات أو تعد أدراجك إلى المنزل، هذا ما قاله أندرو. ولهذا السّبب برّر لنفسه تناول المنشّطات.

هنالك أشخاص كثيرون لا يجدون حرجًا في تناول المنشّطات، وقد عبّروا دون مواربة عن رفضهم للجهود المبذولة، من أجل الدّفع بالرّياضيّين إلى عدم الوقوع في تناول المنشّطات، في الرّياضات الاحترافيّة، بل إنّهم قد اعتبروا ذلك المسعى مجرّد جعجعة بلا طحين، وحصارًا من حملة صليبيّة مزدوجة المعايير. إنّ الجدل القائم حول المنشّطات الرّياضيّة يتعلّق في جوهره بالجدل حول توقّعاتنا للرّياضيّين، الدّافع بنا إلى التّساؤل عمّا تعنيه لنا الرياضة في أوج ذروتها؟

إذا كانت الإجابة في السّعي وراء الانتصار وتجاوز الهزائم بما من شأنه أن يفضي إلى تخطي حدود الرّياضة البشريّة، فعلينا إذن أن نحاول الإبقاء على المسابقات نظيفة قدر الإمكان. ولم يكن التّكريم الّذي نال روجر بانيستر إلّا لكونه قد جسّد حسًّا جديداً لما في استطاعة البشر فعله – ما يمكننا فعله. هذا ما خرَّب ذهن العالم، وليس عدد الثواني الّتي قطعها.

إلا أنّه من السّذاجة القول إنّ هذا كلّ ما نريده من الرّياضات رفيعة المستوى. فنحن لا ندفع قدرا كبير من الأموال للجلوس على المدرّجات وينزل علينا الإلهام. بل نريد لفريقنا الفوز، نتوقّع أن نجد ما يسلّينا. لو كان هذا ما نريد، فلماذا لا نقنّن المنشطات الرّياضية، طالما أنّها آمنة بدرجة معقولة. ففي نهاية المطاف، من اللّطيف جداً مشاهدة تصويب كرة السّلة في مرماها من خط منطقة الجزاء، لكنّ التصويب برمية ثلاثيّة من وراء الخط الثالث لن يكون حقيقيّا تمامًا.

لكن ما يمثل كعب أخيل في المبادئ الأساسية للرّياضة هو أنّ كلّ شيء شأنه كلّما ألفناه أكثر أن يكون دافعا لا محالة إلى الملل. سرعان ما سيتبيّن أنّ شعورنا بالاندهاش يزداد بفعل المنشّطات عوضًا عن الجهد أو التفاني أو الجرأة الخالصة. فإلى أيّ مدى سوف تسلينا مشاهدة المسابقات الّتي تؤول نتائجها لمن تناول أفضل منشّط؟

أمّا وقد قلت هذا، فماذا عن الاندهاش؟ بعض الرّياضات، خاصّة منها اختبارات السّرعة الصِّرف والقدرة على التّحمّل، تبدو كأنّها معرّضة لخطر فقدان جاذبيّتها، لدى فئة كثيرة من المتنافسين والجمهور على حدّ سواء. فكيف سيكون الحال سواء عند المشاهدة أو التّمرّن من أجل الأولمبياد إذا كنّا نعرف بالفعل أنّنا شاهدنا أفضل ما يمكن الوصول إليه؟

بإمكان المرء أن يتوقع معدّات على أحدث طراز من أجل تحقيق بعض الأرقام القياسيّة، مع أنّ الهيئات المنظّمة للرّياضات يزداد قلقها من السّماح بتنظيم

التكنولوجيا لهذا الإيقاع.

بدأ عديد من السّبّاحين الأعلى تصنيفًا ومن بينهم مايكل فيلبس (Michael Phelps) عام 2008 في ارتداء نوع جديد من بدلات السّباحة الّتي تغطّي الجسد بأكمله والمصنوعة من نسيج عالي التقنية، طارد للماء. وفي الأشهر الثّمانية عشرة قبل قرار الاتّحاد الدوليّ للسباحة في مايو عام 2009 بحظر بذّات السّباحة الّتي تغطّي الجسد بأكمله، هبط تصنيف أكثر من مائة رقم قياسيّ عالميّ في السّباحة، بما في ذلك الأرقام القياسيّة السّبعة الّتي حقّقها فيلبس في أولمبياد بكين، وفاز فيها بثمانية ميداليّات ذهبيّة مثيرة للذّهول. وفي أولمبياد عام 2012، حقّق السّبّاحون ثمانية أرقام قياسيّة جديدة، كانت تختلف تمامًا عن الأرقام القياسيّة الخمسة والعشرين الّتي هبط تصنيفها في أولمبياد عام 2008، وقد اعترف واحد على الأقلّ ممن حقّقوا رقمًا قياسيًا باستخدامه لطريقة سباحة **«ركلة الدّولفين»** غير القانونيّة خلال سباقه. إضافة إلى ذلك قال بيرثيلوت إنه حتى مع حظر الاتحاد لبدلات السباحة الجديدة، إلّا إنه سُمح بوضع منصّات انطلاق بزاوية تعطي للسّباحين دفعة زائدة في سرعتهم مع دخولهم لحمّام السّباحة.

لطالما كانت المعدّات الأحدث والأفضل جزءًا لا يتجزّأ من الأداء الرّياضيّ الفائق. لكن عند مرحلة معيّنة، يكون من المنطقيّ وضع حدّ صارم باعتراف الجميع. فمن الشّطط مناصرة الرّياضيّين الذّين يستخدمون أفضل الأدوات التقنيّة تمامًا كما هو الحال عند مناصرة من يتعاطون أفضل منشّطات للعضلات.

من بين الطّرق الّتي يمكنها الإبقاء على جاذبيّة هذه المنافسات جعل الفوز فيها مرهونًا بجزء من الألف في الثانية. ففي النّهاية منذ أن تخطّى العدّاء الأمريكيّ جيم هاينز (Jim Hines) العشر ثوان للمرّة الأولى في أولمبياد عام 1968، تمّ تحقيق خمسة عشر رقمًا قياسيًّا في سباقات العدو لمائة متر للرّجال بفضل الاحتكام إلى مقياس جزء من المائة من الثّانية، عوضًا عن الأربعة أرقام قياسيّة التي احتكم فيها إلى جزء

من عشرة من الثانية.

رد **بيرثيلوت** على هذا الرّأي بقوله، «لكنّك تقلّد نفس منحنى الأداء فقط. هذا لا يغيّر من الديناميكيّة». وهو يقصد بالدّيناميكيّة التّباطؤ الشّديد في تقدّم الرّياضة البشريّة. «في حالتنا هذه لديك ثبات في مؤشر الأداء، لكنّك مع هذا وصفك لهذا المؤشر الثابت، يتّسم بدقّة أكثر، فأكثر».

حقًّا، لكنّ العدائين الأولمبيّين لا يعدون (ونحن لا نشاهدهم وهم يعدون) من أجل أن يزداد منحنى تقدّم الرّياضة البشريّة، قليلا. بل نسعى إلى فعل ذلك بوتيرة أسرع، وهذا كلّ ما في الأمر. إذا كان المزيد من الدّقّة، يتيح لنا إمكانيّة أفضل لتحديد الغاية، فلن تكون لنا حاجة إلى المقاييس. فهم لم يوقّتوا السباقات بمائة جزء من الثانية عام 1921 عندما جرى العدّاء الأمريكي تشارلي بادوك (Charley Paddock) لمسافة 100 متر خلال 10.4 ثانية، أي أسرع من الرّقم القياسيّ العالميّ القديم بجزئين من العشرة من الثانية. هل كان الاحتفاء أقل بيوسين بولت (Usain Bolt) عام 2008 لأنّه تخطّى الرقم القياسيّ القديم (الذي حققه بولت أيضًا) بفارق ثلاثة أجزاء من المائة من الثانية فحسب؟

ما تزال مسابقات السّباحة والعدو في مضمار السّباق من السّمات الأساسيّة في جدول الألعاب الأولمبيّة. غير أنّه من الواجب التّفريق بين ما لهذه الرّياضات من جاذبيّة تمارسها على الجمهور، وبين ما يحتاجه الرّياضيّون من تحفيز. إن معظم المسابقات الّتي أدرجها بيرثيلوت في قائمة مراقبته محلّ خلاف نظراً لغموضها النّسبيّ. فجمهور الألعاب الأولمبيّة قد يعتبر أنّ أفقًا جديداً للأرقام القياسيّة حتى تلك الأرقام التي تقسم إلى ألف جزء من الثانية، جديرة باستقطاع جزء من وقت مشاهدتهم التليفزيونيّ كلّ أربع سنوات. لكنّ ذلك لا ينفي أن نتساءل عمّا إذا كان من الكافي عندئذ تحفيز العدّائين الّذين ينبغي عليهم التّدرّب لسنوات للمنافسة على تلك الفرصة، الآخذة في التّقلّص يومًا بعد يوم، على أمل تحقيق مكانة عظيمة؟

لا يشعر بيرثيلوت بقلق بالغ، يقول، «إذا تعذّر عليك أن تسجّل أرقامًا قياسيّة جديدة، فربما ينبغي علينا إذن التركيز على المسابقة نفسها».

تعب ونصب

إذا كان اللّاعبون الرّياضيون يقتربون بحقّ من حدودنا الطّبيعيّة وإذا كان الاقتراب من هذه الحدود بفضل المنشطات والتكنولوجيا يبدو خاويًا، فإنّ الأعلى والأسرع والأقوى ربّما يعتمد تدريجيًا على ما للعقل من مقدرة على اعتصار آخر قطرة من السّرعة والقوّة والقدرة على التّحمّل، من العضلات والقلب والرّئتين.

لن يكون هذا بالأمر اليسير وفقًا للطّرق التّقليديّة للتّمرين البدنيّ حيث يكون التّقدير المعياريّ للتّعب بدنيًّا خالصًا. فعند نقطة معيّنة لا يصبح بإمكان رئاتنا وقلوبنا أن تجاري طلب العضلات للأكسجين والعناصر الغذائيّة. فيتنامى الحمض اللاكتيكيّ كمصدر أخير من مصادر الطّاقة، عندئذ تبدأ عضلاتنا في الامتناع عن العمل. تبذل أجسادنا كلّ ما في وسعها ولا يمكنها الزّيادة على ذلك حينها.

توصّل أرشيبالد فيفيان هيل (Archibald Vivian Hill) عالم الفيزياء البريطاني الحاصل على جائزة نوبل إلى أساسيّات هذا الشّرح في عشرينيّات القرن العشرين، إلّا أنّ الطّبيب الرّياضيّ وفسيولوجي التّمرينات الجنوب إفريقي تيموثي نوكيس (Timothy Noakes) بدأ يشكّك فيما إن كان القلب والرئتان والعضلات هم المتحكّمون في التّعب بحقّ.

إذا ما استمر الجسم في التمرين فحسب مراراً وتكراراً، إلى أن تخار قواه تمامًا، فما الّذي يفسّر عدم تعرّض عدد أكبر من الرّياضيّين إلى ضربة شمس أو أزمة قلبية أو إلى جفاف يفضي إلى الموت؟ لماذا لم ينهر مزيد من المتسابقين، وما الّذي منع موت بعضهم من الجهد؟ وجد نوكيس ضالّته الأولى في مقال من كتابات هيل الأصليّة لم يلق الصّدى الّذي يستحقّه لعقود.

كتب **هيل**، «عندما لا يصبح مخزون الأكسجين كافيًا، من المرجّح أن يبدأ القلب في التقليل من طاقته المنتجة على الفور، وذلك لتجنّب الإرهاق»، ولتجنّب الضرر الشّديد على القلب اقترح ما يلي، «توجد آلية (حاكم) تبطئ من سير الأمور، وذلك بمجرد الوصول إلى درجة خطيرة من عدم التشبع [بالأكسجين]».

وافترض هيل أنّ هذه الآليّة ربّما تكون جزءًا من عضلة القلب نفسها أو في الدّماغ. واعترض نوكيس عن إمكانيّة وجودها في الدّماغ واستطرد في ذلك. ففي الوقت الّذي يردّ هيل هذا الإبطاء الوقائيّ إلى بلوغ الأمور مرحلة الأزمة، بما يوجب ضغط زرّ الطّوارئ، تحسّبا من حلول الكارثة، يرى نوكيس، أنّ الدّماغ يحدس التّعب المرتقب، وأنّ عامل التّرقب «الحاكم المركزي» (الذي سمي تيمنًا بمفهوم «الحاكم» لهيل) يتحكّم في قدرة الجسد على الاحتمال من خلال هذه التوقّعات.

وضع نوكيس وزميله في جامعة كيب تاون روس تاكر (Ross Tucker) نظرية «التّرقب عن بعد»، الّتي طرحها عام 1996 عالم فسيولوجيا التمرينات هانز فولكهارت أولمر (Hans-Volkhart Ulmer)، الّذي يردّ الأمر كلّه إلى خطّ النّهاية. التمرين الذي يبدأه المخ هنالك ويعمل عكسيًا لتنظيم الجهد.

لنفترض أنّك عدّاء متمرس، مختصّ في مسافة عشر كيلومترات. سيستخدم دماغك قبل كلّ سباق خبراتك السّابقة في العدو، حتّى يتسنّى له التّنبّؤ بالوقت الّذي سيتمكّن فيه الإرهاق من رئتيك، وبالوضعيّة التّي ستكون عليها قدماك وإلى أي مدى سوف تحتاج إلى بذل قصارى جهدك. ولو كان الجو شديد الحرارة أو لو كنت تشعر ببعض الجفاف، سيضع حاكمك المركزيّ هذا الأمر في الاعتبار ويجعلك تعدو بوتيرة آمنة.

أثناء ركضك سيتكفّل دماغك بتكييف توقّعاتك المبدئية باستخدام ردود الفعل التي ترد عليه من حواسّك ومن أجهزتك العضويّة ليضمن قدرتك على إنهاء

المسافة، وأنت تدخر القليل من الطاقة. وحتّى يبقيك على وتيرة تتماشى مع هذه التّوقّعات، يعدّل الدّماغ بهدوء عدد إشارات «الانطلاق» الّتي يرسلها إلى عضلاتك. وعلى هذا الأساس، عندما تندهش من مدى بعدك عن خطّ النّهاية، فإنّ حالة الكسل الّتي تنتابك هذه تكون وقائيّة. إنّه دور العقل في تقليل وتيرة سرعتك تحسُّبًا منه لحدوث مشكلة.

وفي هذا السّياق، طلب نوكيس وتاكر من راكبي درّاجات محترفين امتطاء درّاجة هوائيّة غير قابلة للنّقل بأي سرعة يمكن تحويلها إلى معدل ثابت من الجهد المتصور (RPE). مثلاً، يمكن أن ينتقل المعدل الثابت للجهد المتصور من 6 «منخفض للغاية» إلى 20 «مرتفع للغاية»، ويضغط راكبو الدراجات على أنفسهم للوصول إلى معدّل ثابت للجهد المتصوّر بمعدّل 16 بين «صعب» و«صعب للغاية». وقيل لهم أن يحافظوا على هذه الدرجة إلى أن يوقفهم الباحثون. في تلك الأثناء، عدّل الباحثون من درجة حرارة المعمل – لتترواح بين 15 درجة مئوية معتدلة أو حر قائظ عند 35 درجة مئوية.

تمّ قياس درجة حرارة راكبي الدّرّاجات، ومعدّل نبضات القلب خلال التّمرين الّذي استمرّ حتّى انحدار طاقة الرّاكبين الّتي بدؤوا بها، بنسبة تقدّر ب 70 في المائة. سجّل معدّل الأداء هبوطا حادًا في الغرفة الحارّة، ولئن بدا الأمر عاديّا، فمن الضّروريّ الإشارة إلى أنّ طاقة الرّاكبين قد أخذت في التّراجع قبل أن ترتفع درجة حرارتهم، ولم تظهر أيّ تباينات ملحوظة في معدّل نبضات القلب أيضًا، بما يعني أنّ الحرارة لم يكن لها تأثير ذو بال على راكبي الدراجات بالغرفة الحارة، وذلك لأنّ عقولهم المترقبة قد حرصت على عدم حدوث ذلك، بكبح جهدهم قبل الأوان.

وجب فضلا عمّا تقدّم أن نضع في الاعتبار قدرة الرّياضيّين أصحاب القدرات العالية على التّحمل في زيادة سرعتهم في آخر مرحلة من السّباق، أو ما يدعى الجهد المفاجئ مع الأنفاس الأخيرة. وهذا يشير إلى أنّهم حتى تلك المرحلة كانوا يعدون

(أو يسبحون أو يركبون الدراجات أو أيًا كان) بوتيرة أقلّ من الدّرجة المثلى، ويحتفظون بشيء مّا في حالة ما إن طرأ أي أمر مستجد. ومع اقتراب خطّ النهاية تقلّ الشكوك ويمكن للحاكم المركزيّ أن يدلي بكلّ ما لديه.

هل يمكن خداع هذا الحاكم المركزيّ بحيث يبقي التّعب بمنأى عنّا؟ نعم. على سبيل المثال، أظهرت الأبحاث أنّ مشروبات الطاقة ليست تماما كما يمكن أن يذهب في اعتقادك، فالجسد يتطلب وقتًا طويلاً لتحويل الكربوهيدرات المهضومة إلى وقود مفيد. وقد أظهرت الدّراسات أنّ تناول جرعة كبيرة من الجاتوريد (Gatorade) أو تجرّع مشروب الطّاقة لن يضيف قدراً كبيراً إلى مخزون طاقتك إلّا بعد مرور ساعة على الأقلّ. وفي المقابل فإنّ الأجسام التي تتمرن بانتظام تستفيد من وقود موجود بداخلها فعليًّا يُدعى جليكوجين، مخزّن في الكبد وفي العضلات وفي أنسجة أخرى.

الإرهاق يعقب نفاد الجليكوجين. وهو أمر أشبه ما يكون بنفاد السّيّارة من الوقود، بما يفضي إلى توقّفها. إلا أنّ نظرية الحاكم المركزيّ تشير إلى أنّ قدميك ترتجفان لأنّ العقل يجري تنبّؤاً محسوبًا ويبطئ من سير الأمور ليبقي كلّ شيء في أمان. تخيّل لو لم تسمح لك سيّارتك بتخطّي مخرج الطّريق السّريع إذا ما أنير ضوء الوقود. مازال يوجد بعض الوقود في الخزّان، لكنّ العقل يبقي عليه محفوظًا لأنّ الجسد لا يمكنه العمل بدونه، ناهيك عن إتمام السباق.

طلب علماء وظائف أعضاء بريطانيين عام 2009 من راكبي الدّرّاجات أن يسيروا مسافة طويلة على درّاجات ثابتة بأقصى سرعة ممكنة. وعلى فترات متقطّعة خلال فترات التّجارب تلك، الّتي دامت ساعة، تمضمض راكبو الدّرّاجات بسائل حلو ثمّ لفظوه. كان السّائل إمّا غنيًا بالكربوهيدرات أو مجرّد ماء مقطّر. كانت جرعات السّائل الحلو المصنّع تضمن أن يكون مذاق السّوائل الغنيّة بالطّاقة والسّوائل التي تفتقر للطّاقة بنفس الطّعم. ومع أن راكبي الدّرّاجات لم يتجرّعوا أيّ شيء، كانت

قيادتهم أسرع كثيراً بل وأقوى عزمًا عندما تمضمضوا بالكربوهيدرات، مقارنة بالسّائل الوهميّ. علاوة على ذلك، لم تسرع هذه المسافة الإضافية من معدل نبضات القلب ولم تضف شيئا يذكر إلى الجهد المتصوّر لراكبي الدّراجات.

فما هو التفسير الممكن لهذا؟ بطريقة أو بأخرى، عندما كان الفم بمعزل عن المذاق الحلو استشعر الكربوهيدرات وأخبر الدّماغ أن مزيدا من الطاقة في طريقها إليه. وبفضل توقّع إعادة ملئه حرّر الدّماغ مزيدا من طاقة الجسد المخزنة.

جدير بالذّكر أنّه قبل ذلك ببضع سنوات، أشرف أحد الباحثين على دراسة كان راكبو الدراجات يقومون خلالها بتجارب سرعة مماثلة يعطون فيها على فترات متقطعة محلول كربوهيدرات أو محلولا وهميّا – هو في الأصل محلول ملحيّ قدّم على أنّه محلول كربوهيدرات. هذه الكربوهيدرات لم تلفظ فحسب، بل إنّ المجموعة قد تلقّت جرعة أيضية مقدمًا حقنت مباشرة في مجرى الدّم. مع ذلك، على عكس تجربة المضمضة والبصق، لم يعزز مصدر الطاقة الجديد من سرعة راكبي الدراجات مقارنة بالسّائل الوهميّ. فبدون التوقعات التي تصل من مجسّات الكربوهيدرات في الفم، لم يكن الدماغ يتلقّى الرّسالة.

تجاوز الحدود: الخداع وتناول المنشطات

اعترف مدرب السّباحة الأستراليّ، الأسطورة **هاري جالاجر** (Harry Gallagher) قبيل تقاعده بأنه قد زيّف ساعة إيقاف في التّدريب، ممّا جعل السبّاحين يعتقدون أنهم قد قطعوا المسافات بسرعة أقلّ، بغاية التّحفيز.

قال جالاجر لأحد المحاورين، خدعتهم بجعلهم يبذلون أكبر بكثير مما كانوا يبذلونه من قبل. وقد كان لهذه الخدعة خراجها، فقد أمكن لسبّاحيه الفوز بتسع ميداليّات أولمبيّة ذهبيّة، وسجّلوا أكثر من خمسين رقما قياسيًّا عالميًا. قال المدرب الماكر: «لم أكن أكذب عليهم، بل كنت أتلاعب بالوقت من جانبي».

مثل هذه الخدعة قد تثمر نتائج عكسيّة مع السّبّاحين المتشائمين. ففي عام 1990، أخضع عالم النّفس مارتين سيليجهان (Martin Seligman) سبّاحي منتخب جامعيّ إلى اختبار للشّخصيّة، يكشف عمّا إذا كانوا متفائلين أم متشائمين. يقوم المدرّبون خلال هذا الاختبار بإعلام السّبّاحين بأوقات وهميّة، وفي الوقت الّذين كان فيه المتفائلون يحقّقون تحسّنا في أدائهم، كلّما سنحت لهم الفرصة، كان المتشائمون الّذين خاب ظنّهم يتراجعون، وهو ما اعتبره الباحثون من أعراض العجز المكتسب بالتعلّم. وفي هذا كتبوا، «يعمل توقّع الفشل المستقبليّ بتقويض الحافز على المحاولة».

إنّ حقيقة إمكانية خداع الرّياضيين المدرّبين على مستوى رفيع ليكون أداؤهم أفضل، أو العكس، تعزّز من نظريّة أنّ التوقّعات هي الّتي تضع أطر حدودنا البدنيّة. إلّا أنّ الأبحاث الّتي أجريت على تأثير السّوائل الوهميّة على الرّياضة كانت متفاوتة، ليس لمجرد أنّ المراجعة الأخلاقيّة تؤخذ في الاعتبار بالجامعات، وبالمؤسسات البحثية، والوكالات الحكومية، وهي مجتمعة تبرّر الخداع باسم الطّفرات العلميّة عوضًا عن الرّكض السّريع. ولكنّ ذلك لم يحل دون وجود دليل دامغ على تأثير السّوائل الوهمية رياضيًّا.

أثبتت دراسة أجريت في سبعينيات القرن العشرين، أنّ السّوائل الوهميّة قد عزّزت من أداء رافعي الأثقال المدرّبين، وأمدّتهم بالقوّة، ولم تكن الدّراسات اللّاحقة في هذا المضمار، إلّا ترسيخا لما أثبتته الدّراسة سابقة الذّكر من نتائج، بما في ذلك، دراسة أجريت سنة 2000، أوهم خلالها رافعو أثقال على مستوى البلاد بتلقّيهم لعقار في طور التّجريب، من شأنه أن يسرّع في بناء العضلات، جمع الباحثون بيانات تتعلق بالقيمة القاعدية لأقصى وزن رفعه الخاضعون للتجربة وأعطوهم أقراصًا وهمية لتناولها أثناء التدريب. وبعد أسبوع، زاد الخاضعون للتجربة من الحدّ الأقصى للأوزان التي يرفعونها بين 3 و5 في المائة، ويعدّ هذا تحسنًا مميزاً بالنظر إلى كونهم رياضيين على مستوى عال من التدريب على رأس التصنيف

في رياضتهم.

بعد أسبوع آخر، وقبل جولة أخرى من الاختبار، كشفت الحقيقة لنصف الرّياضيين. ليتدنّى أداؤهم، ولتتراجع نتائجهم بشكل ملحوظ دون القيمة القاعديّة. وقد وظّف الباحثون دراستهم في دعم المبادرات المناهضة للمنشطات بكشف زيف محسنات الأداء المفترضة. أرأيت، الأمر كلّه في مخيّلتك، اقلع عن المنشّطات. لكّن، معرفة أن عقل الإنسان استدعى قوى بدنية إضافية (وأن محسنات الأداء الكيميائية كانت على العكس زائفة) لم يكن كافيًا لتعزيز الأداء. فرافعو الأثقال الذين عرفوا الحقيقة لم يستطيعوا رفع نفس المقدار الذي كان في استطاعتهم وهم تحت تأثير العقار الوهميّ. كانوا بحاجة إلى معتقد إذا ما أرادوا أن يصبحوا أقوى. فالقوة المكتسبة بفعل المادة الكيميائية لم يكن الاعتقاد فيها أسهل من القوة المكتسبة من العقل وحده، مهما كانت الحقائق.

لكن حتى دون اللجوء إلى العقاقير الوهمية يوجد دليل أنّ بإمكانك الاعتقاد أنّك أقوى. في دراسة صدرت عن كليفلاند كلينيك عام 2004، استطاع الأشخاص الذين تخيلوا تدريبهم لعضلة معيّنة أن يزيدوا من قوّة تلك العضلة. لكن قبل أن تلتحق بصالة رياضيّة عقلية، ضع في الاعتبار أن هذه التأثيرات كان مردودها إلى الآن على إصبع واحد أو عضلة الكوع. بالإضافة إلى ذلك، من أجل تحقيق تحسن ملحوظ في قوتهم، تعين على الخاضعين لهذه التجربة تخيل فعل تدريب مقاومة واحد مملّ، من منظور الشّخص الأول، مراراً وتكراراً. يقول فلوديك سيميونو (Vlodek Siemionow) مهندس الطّب البيولوجي في كليفلاند كلينيك، «إنّه أصعب أنواع التصوّرات، عليك أن تكون قويّ الإرادة لتفعله».

في غضون ذلك، أظهرت بضع دراسات أخرى تأثير العقاقير الوهميّة الرياضية على مدار العقد المنصرم، عادة ما ينحصر دورها في دحض الخرافة الموروثة عن دراسة حالة ميسمر. اختبر باحثون من جامعة وسكنسن عام 2010 سوار موازنة

الطاقة، وهو سوار معصم من السليكون ألحقت به قطعتا هولوجرام بحجم عشر سنتات تعملان وفقًا لمصنعي الأساور على، «رجع الصّدى والتجاوب مع مجال الطّاقة الطّبيعيّ للجسم» لتحسين المرونة والتوازن والقوّة. بيعت ملايين القطع من أساور موازنة الطّاقة هذه (بقرابة ثلاثون دولاراً للقطعة) منذ تدشين متجرها عام 2006. وقد تفاخر موقعهم الإلكترونيّ بعرضه «لفريق موازنة الطّاقة» من الرّياضيين أصحاب السّيرة المرموقة فضلا عن إشادات من أشخاص من بينهم درو بريز (Drew Brees) وشاكيل أونيل (Shaquille O'Neal) واللاعب الثاني في فريق ريد سوكس لكرة القاعدة دوستين بيدرويا (Dustin Pedroia) الذي أطلق على الأساور «المستوى التالي في الأداء الرّياضيّ».

لكن اكتشف الباحثون في جامعة وسكنسن أنّ أداء الرياضيين كان جيّداً مع الأساور الوهمية تمامًا كما هو الحال مع أساور موازنة الطّاقة في اختبارات المرونة والتوازن والقوة التي استخدمتها الشّركة لتوضيح فاعلية الأساور. وسرعان ما تكرّرت النتائج نفسها مع باحثين آخرين.

وفي شهر نوفمبر عام 2011، حكمت محكمة فيدراليّة على مصنّعي الأسورة بغرامة 57 مليون دولاراً في قضيّة نيابة عن شركة كبرى اتهمت فيها الشركة المصنعة بتلفيق «ادعاءات تسويقية غير ملائمة». عندها اعترف مصنّعو الأساور الموازنة للطاقة بأنه لم يكن ثمة «أسس علمية ذات مصداقية للادعاءات» التي روّجوا بها لأساورهم، وأعلنوا الإفلاس، ثم عرضوا ردّاً للأموال.

وفي بحث آخر، ساهم منشط تحسين أداء زائف (وردود فعل زائفة عنه) في مساعدة العدّائين وراكبي الدّرّاجات على الرّفع من قدراتهم، إلى مستويات كبيرة عادة، رغم أنّ النّتيجة لم تكن نفسها في كلّ الأحوال. على سبيل المثال، أعطى عالم النفس الرياضيّ البريطانيّ لراكبي درّاجات جرعتين مختلفتين من العقاقير الوهميّة تتكون من الكافيين وذلك في محاولتين منفصلتين لمسافة 10 كيلومترات. حسّن

عقار الكافيين الوهميّ من السّرعة نوعًا ما مع «الجرعة المنخفضة» وحسنها أكثر مع «الجرعة الكبيرة». لكن عندما قيل لهم إنّهم قد تناولوا عقاراً وهميًا انخفض أداء راكبي الدراجات تحت مستوى القيمة القاعديّة.

في بعض الأحيان لا تتعلّق العقاقير الوهمية بما تمّت إضافته بقدر ما تتعلّق بما تمّ سلبه. مكّن الباحثون رافعي الأثقال من جرعة من العقار الوهميّ، وأكّدوا لهم قدرتها على تعزيز قواهم. وقد وثقوا بذلك عندما لاحظوا ما حقّقه العقار من أثر إيجابيّ، فقد أمكن له أن يرفع من القيمة القاعديّة، بعد ان تمّ خفض الوزن دون علمهم، وبإعادة الوزن إلى مستواه الطّبيعيّ، تمكّن الرّفّاعون الّذين ارتفع سقف توقّعاتهم بنتائج مزيّفة، من حمل أوزان أشدّ ثقلا، بجهد عضليّ أقلّ، وفي المقابل فإنّ الرّفّاعين الّذين أسرّ لهم بحقيقة العقار قد تراجع أداؤهم بشكل ملحوظ.

لمح المشرفون على هذه الدّراسة إلى الحاكم المركزيّ الّذي يعمل على منع الانهيار الجسديّ «الكارثي». فكتبوا تعليقًا مداره أن العقار الوهمي ربما يعطي إشارة إلى الحاكم المركزيّ «في هذا السّياق لكي يوقف عمل مكابحه»، بما يعني أنّ العقاقير الوهمية الرّياضيّة لا تهب القوّة أو السّرعة أو القدرة على التحمّل، على حين غرّة. وإنّما هي مجرّد عون، يحفّز الرّياضيّين على بلوغ ما يدّخرونه من قدرات كامنة.

وللعقاقير الوهميّة قدرتها فضلا عمّا تقدّم على أن تهدّئ من روع الرّياضيّين الّذين ينتابهم قبل المسابقة، فالقلق يمكن أن يسرع من عملية الأيض ويهدر الطاقة ويشتت الانتباه تمامًا. وفي هذا السّياق يقول عالم النّفس الرياضيّ البريطانيّ ومدرّب السّباق الثلاثيّ كريس بيدي (Chris Beedie)، «إذا قلت للنّاس إنّ لديهم ميزة، فسوف تزيل التّوتّر وسيكون أداؤهم أفضل، وفي وسعنا جميعا أن نستثمر هذه المنطقة الصغيرة من ألعاب العقل النفسية».

وباستخدام توقعات مختلفة، كان باستطاعة بيدي وزملاؤه أن يرفعوا من أداء راكبي الدراجات أو أن يخفضوها، وذلك بإعطائهم كبسولات جيلاتين خاملة قبل

أن يسيروا في سلسلة من السّباقات السّريعة. وقد أوهموا إحدى المجموعات بأنّه عقار أظهر أداءً فائقًا في ركوب الدرّاجات لمسافات قصيرة في مثل هذه السّباقات السّريعة. وأوهموا مجموعة أخرى بأنّ العقار قد ساعد في سباقات المدى البعيد، لكنّه كان يضعف أداء السباقات السريعة. وكانت النّتيجة أن تحسّن أداء راكبي الدّرّاجات من أصحاب التوقّعات الإيجابيّة تجاه العقاقير المزيّفة، مقارنة بالقيمة القاعديّة، في حين ضعف أداء المجموعة ذات التّوقّعات السّلبيّة تجاه العقار.

وقد درس الباحثون الألمان عام 2010 تأثيرات الفأل والمبشّرات بالخير على أنواع مختلفة من الأداء، بما فيها لعب الجولف. كان الخاضعون للتّجربة أدق في تصويبهم عندما قال لهم المشرف على التجربة إنّ كرة الجولف التي يلعبون بها كانت تجلب الحظّ لمن خضعوا سابقًا للتّجربة.

وعليه، فإنّ ارتداء «سوار التّوازن» أو تناول معزّز ضعف الأداء أو استخدام أيّ داعم مخادع لرفع الكفاءة الذّاتيّة، هو أشبه ما يكون بالتّميمة، أو بارتداء ملابس داخلية جالبة للحظّ، ومن شأنه أن يخفّف ولو بقدر يسير، من حدّة القلق الّتي تتهدّد الأداء المثاليّ. ومن الجدير بالذّكر أنّ عددا غير قليل من الرّياضيّين، يضعون أمر أدائهم بين يدي الله، ولا يقتصر الأمر على التّقيّين منهم. ويشير البحث إلى أن الإيمان يمكن أن يأخذ بيد الرّياضيّين لأنه ببساطة يقلل من قلقهم، سواءً أتمّت الاستجابة إلى دعواتهم أم لم تتمّ.[3]

إجمالاً، توجد طريقتان رئيسيتان يمكن بهما للتوقعات الوهمية أن تخفف من وطأة مصدات السرعة التي يفرضها الرياضي ذاتيًا على نفسه – مهدئات التوتر التي تأتي جنبًا إلى جنب مع الاعتقاد في معزّز الأداء أو تحديداً المحفزات التلقائية كتلك الموجودة

(3) إلا إذا كان إيمانك كمن إذا أعطوا منها رضوا وإن لم يعطوا منها إذا هم يسخطون، والذي تجلى في حالة ستيفي جونسون (Stevie Johnson) نجم فريق «بوفالوبيلز». فبعد تفويته لرمية كادت لتجعلهم يفوزون بالمباراة أمام فريق بطرس برجستيلرز في موسم عام 2010، عبر جونسون عن سخطه من الرب في تغريدة كتب فيها: أدعوك 24 ساعة يوميًا !وهذا ما تفعله بي.

في دراسة مضمضة الكربوهيدرات وبصقها.

تطرح الآلية الأخيرة احتمالية التّعاطي الوهمي للمنشطات، ومثال ذلك أن المورفين محظور في المسابقات الرّياضيّة لأنّ رفع نسبة تحمّل الألم يمكن أن يكون ميزة تنافسيّة. فماذا لو أمكن للاعب رياضيّ أن يصل إلى تأثيرات مماثلة من مورفين وهميّ؟

عقد الباحثون الإيطاليّون عام 2007 مسابقة وديّة لتحمّل الألم بين مجموعة من «الفرق» الّتي جمعت عشوائيًا من الرّياضيّين الخاضعين للتّجربة. كان اللاعبون يتحملون ألم شريط مربوط على الذّراعين خلال جلستي «تدريب» أسبوعيّتين، تعقبهما «منافسة» في الأسبوع الثالث. ويحدّد الفريق الفائز بناءً على من يتمكن إجمالاً من تحمّل أقصى درجات الألم.

أعطيت بعض الفرق علانية جرعات من المورفين خلال جلسات التدريب، وتمّ استثناء فرق أخرى، أوهم عناصرها يوم المسابقة بأنّهم قد تناولوا جرعة مورفين. في الحقيقة، كان مجرد محلول ملحيٍّ. تحمل الفريق الذي حقن بالمورفين أقصى درجات الألم، ومع أن أسبوعًا كاملاً قد مر منذ آخر جرعة حقيقية. فإنّ أولئك الّذين خضعوا إلى التّجربة دون أن يتلقّوا جرعات مورفين سابقة، وتمّ إعلامهم بأنّهم قد تناولوا مسكنات الألم، كانت نسبة تحملهم للألم أقلّ، وإن كانت كبيرة جرّاء حقنهم بالعقار الوهميّ.

أمّا الآن فإنّ اللّاعبين الرّياضيين محظورون فقط من تناول المورفين قبل المسابقات فحسب، فالعقار ليس محرمًا على إطلاقه. إذ بإمكان الرياضيّ أن يتدرّب تدريبًا قانونيًا بالمورفين أو بمسكّنات ألم مماثلة وأن يتناول جرعة العقار الوهميّ يوم المسابقة. حتى وإن اعتبر هذا غير قانوني، فآثار المورفين تخرج من البول خلال بضعة أيّام، وفي المقابل فإنّ تأثير العقار الوهميّ في الدراسة كان على مدار أسبوع كامل بعد آخر جرعة حقيقيّة.

تساءل الباحث في مقالة البحث، «هل يجب اعتبار تأثير العقاقير الوهميّة المرتكزة إلى الأفيون خلال المسابقات، معادلا لتناول المنشطات؟»، إذا حدث أن اعتبرت الهيئات الرئيسية المتحكمة في الرّياضة المنشطات الوهمية غشًّا، فسيكون هذا أوّل حظر

على الإطلاق للتّوقعات الرّياضية.

ويظلّ لدى الرّياضيّين نصيب من الحرّيّة لخداع عقولهم من أجل تخفيف حدة مكابح الطوارئ، بالطّريقة الّتي يرتؤون، سواء بتناول عقارا وهميّ أم بارتداء سوارا يجلب الحظّ السّعيد أو بإمضاء بعض الوقت للتأمل في رياضيّين بقيمة روجر بانستر الذي عانق المستحيل.

أسرع وقت قطعت فيه مسافة ميل إلى الآن 3 دقائق و43.13 ثانية من العدّاء المغربي هشام الكرّوج عام 1999. ظلّ هذا الرّقم القياسيّ قائمًا أطول من عدد السّنوات التي حافظ عليها بانيستر. في الواقع، ظل آخر رقم قياسي قطع فيه هذا الميل قائما منذ عام 1895. لكن بفضل إرث بانيستر لن يقول أي شخص إنَّ قطع مسافة ميل خلال 3:40 أمر مستحيل، أو حتّى ثلاثة دقائق ونصف ثانية. من يجرؤ على القول بأنّ هذا لن يحدث أبداً؟

2

في المنطقة

كانت فرصة ثانية لاستعادة أمجاد كرة القدم الإنجليزية، إذ يواجه منتخب إنجلترا الفريق البرتغالي في الربع النهائي من كأس العالم لكرة القدم عام 2006 مترسًا بالمهارة، تمامًا كحال كل الفرق الإنجليزية في تاريخ البطولة. إلا أنّه ومنذ فوز إنجلترا بكأس العالم سنة 1966، تحطّمت الآمال العريضة للأمة في فريقها مرّةً تلو الأخرى. بعد أن توالت الخيبات بضرب من الخروج المفجع من مسرح التّنافس العالميّ، كانت التّوقّعات التي تعانق السماء عن الفريق ينغّصها سؤال: كيف يفشلون هذه المرّة؟

انتهت المباراة بتعادل سلبيّ مع صافرة الحكم النّهائيّة، لتؤول المباراة أمام البرتغال إلى ضرورة اللّجوء إلى الرّكلات التّرجيحيّة. لم يكن حظّ المنتخب الإنجليزيّ مع ركلات التّرجيح في صفّه في مناسبات سابقة، ليمثّل هذا الفشل، تعزيزا للفرصة، غير أنّ واقع الحال لم يكشف عن حماسة أيّ من اللّاعبين للظّفر بها.

في ركلات الترجيح بكرة القدم، يتناوب الفريق على تسديد هدف في المرمى من مسافة أحد عشر متراً فحسب، وعلى حرّاس المرمى انتظار الرّكلة قبل أن يتمكّنوا من التّحرّك بعيداً عن خطّ المرمى. الأهداف متوقّعة. على مستوى اللّعب العالميّ، تسجل في المرمى 85 في المائة من ركلات التّرجيح، لكنّ السؤال هو من الّذي سيخفق؟ إنّ المهارة الكرويّة فارقة، لكنّها ثانويّة في مثل هذه المسابقات. الحظّ فارق أيضًا. إلّا أنّ الأمر في أغلب الأحيان، يتعلق بضغط التوقّعات، بمن سيتعامل معه،

وبمن سيرزخ تحت وطأته.

مع الرّكلات الترجيحيّة ضدّ البرتغال المتوقّفة على تسجيل هدف واحد، تقدم إلى منطقة السّداد ستيفن جيرارد (Steven Gerrard) نجم خطّ الوسط الإنجليزيّ. كان حارس المرمى البرتغاليّ قد صدّ بالفعل ركلة من بطل إنجليزي آخر وهو فرانك لامبارد (Frank Lampard). لكنّ الفريق البرتغاليّ بدّد تلك الفرصة من جانبه عندما أخطأ أحد لاعبيه المرمى في ركلة الترجيح الثانية وأصاب العارضة اليسرى.

كانت تلك فرصة جيرارد لإعادة الأمور إلى نصابها. لقد كان لاعبًا للمنتخب الإنجليزيّ منذ سنوات ويعدّ آلة إحراز أهداف. ففي رصيده ثلاثة وعشرون هدفًا في الموسم السّابق من الدّوريّ الإنجليزيّ الممتاز وهدفان حتّى الآن في كأس العالم. كان بالضبط الرجل الذي تحتاج إليه إنجلترا، لكنّ معرفته بهذه الأمور لم تجعله على ما يرام. لقد كان أمل الملايين من المشاهدين الشاخصين بأبصارهم في شاشات التلفاز، وقد بدا لهم بعبارة المعلّق:

«ستيفن جيرارد شاحب الوجه!».

صوّب جيرارد الكرة على علوّ منخفض ناحية اليمين، ليتمكّن حارس المنتخب البرتغاليّ من الاهتداء إلى وجهتها، ويطيح بها بعيداً. رغم الأثر الجسيم لما جرى، فقد ظلّ الأمل قائما، ففي إمكان اللّاعب الرّابع، أن يحيي جذوته إذا تمكّن من إصابة المرمى، رغم نجاح اللّاعب البرتغاليّ من التّسجيل، ورفع الفارق إلى هدفين، في هذه المرّة، كانت الفرصة لإنقاذ إنجلترا في يد المدافع جيمي كاراجر (Jamie Carragher). عندما تقدم كاراجر إلى منطقة السّداد، انكبت الجماهير الإنجليزية في المدرجات على وجوهها، وأغمضت الأعين.

«الأعصاب مشدودة، إلى درجة الانهيار. [أطلق الحكم صافرته] كاراجر!».

كانت تسديدة كاراجر منخفضة ومباشرة في المنتصف. وكانت التسديدة

الأسهل في التقاطها من بين التسديدات الثلاث في مرمى الحارس البرتغالي، رقم قياسي عالمي. بعد ذلك بلحظات تقدم هداف المنتخب البرتغالي كريستيانو رونالدو (Cristiano Ronaldo)، بهدوء وسدد ركلة التّرجيح الّتي قرّرت مصير المباراة. كانت النتيجة الرسمية لفوز البرتغال على إنجلترا ثلاثة أهداف مقابل هدف واحد بركلات التّرجيح.

لكن مرة أخرى، دارت كثير من التكهنات حول سبب خسارة إنجلترا. فقد ردّ بعضهم الهزيمة إلى مغادرة ديفيد بيكهام (David Beckham)، قائد الفريق الإنجليزيّ للمباراة في زمن مبكر من عمرها، وتمّ إقصاء صانع الألعاب الإنجليزيّ واين روني (Wayne Rooney) بعد أن وطأ بقدمه المدافع البرتغاليّ على إثر سقوطه في محاولة مضنية لسرقة الكرة. أجبر الطرد المنتخب الإنجليزي على اللعب بفريق ناقص في النصف الأخير من الشوط الثاني. ولكنّ الفريق أبلى حسنا، ضاربا عرض الحائط بكلّ التّوقّعات، مأخوذا بهتاف الجماهير، وبهديرها الّذي ملأ الملعب، ولم يثنهم الأمر عن اللّعب بشغف منقطع النّظير، سواء في الشّوط الأوّل من زمن المباراة، أو في الثّاني. فلماذا خسروا؟ ربما لأن هذا ما كان يتوقع منهم عند مرحلة ما.

إنّ مشهد اختناق نجوم الرّياضة تحت وطأة الضّغط لمشهد مذهل لما يسبّبه من سقم. تبدو هذه الأحداث عند تناولها بشكل معزول مثل انحرافات وشهادة على ما يحدث عندما تنفلت زمام الأمور على غير المتوقع وبفظاعة. وهي تعتبر ظاهريًا المكافئ في الرياضة لتكدس مروري من السيارات على الطريق السريع. لكن هذا الاختناق أكبر من ذلك الاختناق المروري. في الواقع، إذا ما نظرنا عن كثب إلى هذا الفشل غير المحتمل يتكشّف لنا جوهر الرياضة.

أوّلاً، تبين احتماليّة انهيار الرّياضيّين تحت الضّغط مدى الإثارة في الألعاب الكبرى وتضفي الصّبغة الإنسانيّة على نجوم الرّياضة الكبار. في ظل كل نقم عظيم

يتوارى مصدر اختناق، بل مجموعة كاملة من هذا الاختناق عادة. يكشف الاختناق عن سلاح التّوقّعات العالية ذي الحدّين.

ثانيًا، بالنّظر إلى كيفية تعثر كبار الرّياضيّين، فإنّه يبدو من الأفضل أن نفهم في المقابل الكيفيّة الّتي يحصدون بها نجاحاتهم، إذ تشير الدّراسات إلى أنّ فقدان القدرة على التّرقّب، يترأّس قائمة الأشياء الّتي تخنق الرّياضيّين، وهي مهارة تكتسب بفضل سنوات من التّدريب، فالتّرقّب الرّياضيّ تلقائيّ. إنّه يتجسّد في الخطوة التّالية للرّياضيّ، ويعدّ مفتاحًا لكلّ أداء يروم العالميّة. إلا أنّ هذه البصيرة الخاصّة هشّة ويمكن للتوقعات القلقة أن تطمسها تمامًا. إن الاختناق عكس التّميّز، فإذا ما تمكّن الاختناق من التّوقّعات، أكل صغارها.

لعنة مسدّدي ركلات التّرجيح بالفريق الإنجليزيّ

هذا الدّمار الذّاتيّ في كأس العالم 2006 كان مألوفًا جدّاً للمنتخب الإنجليزي خائب الرّجاء. فقبل ذلك بسنتين هزمهم فريق البرتغال في ركلات ترجيح أخرى بربع النهائيات في دوري أبطال أوروبا. وكانت ركلات التّرجيح أيضًا السّبب في خسارتهم بكأس العالم 1998 ودوريّ أبطال أوروبا 1996 وكأس العالم 1990. حتّى عندما لم يكونوا يلعبون لصالح منتخبهم الوطنيّ، كانت سمعة اللّاعبين الإنجليز مرتبطة بإضاعة ركلات التّرجيح في المباريات الكبرى.

هذا التّاريخ المريع حظي باهتمام خاصّ من لدن جير جورديت (Geir Jordet)، عالم النّفس الرياضيّ في كلّية العلوم الرّياضيّة بالنّرويج. فحاسوبه المحمول مليء بمقاطع مصوّرة لكبار لاعبي المنتخب الإنجليزيّ وهم يضيعون ركلات التّرجيح أو يقذفون بها لتتلقّفها يدي حارس المرمى، ثم ينهارون في نوبات الإخفاق الّتي تلمّ بكبار النّجوم.

أراد جورديت معرفة السّبب الّذي يصيب كبار اللّاعبين بالاختناق، وكان لاعبو الكرة بالمنتخب الإنجليزيّ الأكثر قابليّة لدراسة الحالة، ولوضعهم تحت الملاحظة،

وجعلهم مدارا للنّقاش، ومحورا للكتابات تلك الأمة المولعة بكرة القدم، والقابعة بين توقّع للعظمة، ولخيبة الأمل في الآن نفسه. إنهم رياضيّون من الطّراز الرّفيع، بل من أفضل لاعبي العالم، ويلعبون مباريات كانوا يحلمون بها طوال حياتهم. ومع الوقت مرة أخرى ينهارون.

قال جوديت الّذي عمل شخصيًا لاعبا ومدرب كرة قدم شبه محترف فيما سبق، «المثير للسّخرية أنّني لست مهتمّا بركلات التّرجيح. لكن لديّ اهتمام كبير بتعامل الرّياضيّين مع الضّغط، ويصادف أنّ ركلات التّرجيح هي أكثر تلك الحالات تطرّفًا. فلولا تسديدة اللاعب للكرة في المرمى، أفقد اهتمامي، لأنَّ كل شيء ذو أهمية يكون قد حدث بالفعل».

يرجع اهتمام جورديت بهذا الأمر لعام 2004. إذ انتقل مؤخّراً إلى هولندا، الّتي يواجه فريقها الوطنيّ فريق السّويد في ربع نهائيّات دوريّ أبطال أوروبا، وحسمت المباراة بركلات الترجيح. فوّت الفريق الدنماركيّ ركلة مقابل ركلتين للفريق السويديّ واستبعدوا من الدّوريّ. عندئذ تحاور جورديت مع اللاعبين من كلا الفريقين وطلب منهم إعادة تجسيد الركلات. وما إن تجهّز بذكرياتهم وبيانات أرشيفهم عن ركلات الترجيح الرئيسية الأخرى، بدأ بناء نموذج نفسي لركلات الترجيح – شبكة من اللاعب والفريق والتوقعات التاريخية التي يمكن أن توقع أي مسدد ركلة الترجيح في شركها، لكنها بدت ملازمة تحديداً لنجوم كرة القدم الإنجليز.

على مدار السنوات راقب جورديت مئات ركلات التّرجيح في البطولات الدّوليّة الكبرى. ودقّق في النّمط السلوكيّ للّاعبين قبل التسديد – إلى أين ينظرون؟ وكيف يمشون؟ ومقدار الوقت الّذي يستغرقونه؟ كان يبحث عن الشقوق النّفسيّة الّتي تنبئ بإضاعة ركلة التّرجيح. كان جورديت يعرف أنّ من يتولّون ركلة الترجيح يبدون وحيدين وهم ينتظرون صفّارة الحكم. لكنّهم متخمون في الواقع

بمجموعة من التّوقّعات عند علامة تسديد الضّربة.

لا يحبّذ اللّاعبون ولا المدرّبون ركلات التّرجيح، ويعتبرونها مقامرة تسبّب ضغطًا كبيراً لا يمكن التدرّب عليه. في إحدى المرات قارن نجم كرة القدم الفرنسيّ كريستيان كاريمبو (Christian Karembeu) بين ركلات التّرجيح والرّوليت الرّوسي ذو الرّصاصة الواحدة. قال، «أحدهم سيصاب بالرّصاصة، تعرف هذا، وستجعلهم صفر اليدين».

على عكس هذا النوع من الإيمان بالقضاء والقدر، اكتشف جورديت أنّ نتائج ركلات التّرجيح تتمتّع بنسق منطقيّ بالفعل.[4] كلّما كانت المباراة أكثر أهمّيّة قلّ في الغالب الأعمّ عدد الأهداف التي تحرز في ركلات التّرجيح. إذ تحرز أهداف أكثر في الرّكلتين الأولى والثانية مقارنة بما يحرز في المحاولات الأخيرة. ومن جانب آخر فإنّ حظّ المهاجمين يكون أوفر مقارنة بلاعبي خطّ الوسط الذين يحرزون بدورهم أهدافًا أكثر متى قارنّاهم بالمدافعين. غير أنّ القلق يظلّ أكثر العوامل عرضة للتّغيّر، وعادة ما يبدو واضحا على وجوه اللّاعبين غير الموفّقين في ركلاتهم.

لقد تسنّى لجورديت والفريق العامل معه، رصد السّلوكيّات الّتي تشي باللاعبين الذين يضيعون ركلات الترجيح المهمّة في المباريات الكبرى. فهم يميلون عمومًا إلى تسديد ركلاتهم بسرعة أكبر، ويميلون إلى إيلاء ظهورهم للمرمى عوضًا عن السّير إلى الخلف عند انتظارهم لصافرة الحكم. ويعدّ هذان السّلوكان دليلا على تجنّب المواجهة. وبناء على ما تقدّم استنتج جورديت أنّ حارس المرمى يمثّل تهديدًا حقيقيًا، كثيرا ما يدفع باللّاعبين الأكثر توتّرا إلى إشاحة نظرهم بعيداً. وللإنصاف فإنّ الموقف برمّته يمثّل دون مواربة تهديدا لا يمكن إنكاره، أو مغالبته، لصورة

---

(4)عادة ما يخمن حراس المرمى ويقفزون إلى أحد الجوانب بمجرد أن تركل الكرة. وعليه، فإن الركلات الضعيفة تحرز إذا ما انقض الحارس على الجهة المضادة. ولكي ينحي بعض الحظ عن المعادلة ويميز الركلات المتميزة تمييزاً أفضل، دائمًا ما يجري جورديت مستويين من التحليلات – أحدهما بناءً على الأهداف والتفويتات الإجمالية، والثانية تنظر فقط في الركلات التي يخمنها حارس المرمى بصواب.

اللّاعب الذاتية ولسمعته ولإرثه، ولعلّ هذا ما يفسّر رغبة اللّاعبين المتوتّرين في إنهاء الموقف، ويبرّر ما نلاحظه عليهم من عجلة، كأنّهم يريدون الهروب، وتجاوز الأمر.

تسهم سلوكيّات تجنّب المواجهة في التّخفيف من الضّغط قليلاً، لكنّها في المقابل، تشتت انتباه اللّاعبين وهذا منطقي. لكنّ ما يرفع من منسوب أكثر هو الرّابط الّذي اكتشفه جورديت بين التّوقعات والنّجاح في إحراز ركلات التّرجيح، فقد بيّن على وجه التّحديد أنّ ركلات الترجيح بمثابة حجر الكريبتونيت الّذي تخار بفعله قوى كبار اللّاعبين.

في أول هذه الدّراسات صنفت حالة كلّ لاعب يأخذ دوره في ركلة ترجيح مهمّة على مدار ثلاثة عقود من البطولات الدّولية. وضمن الصّنف الأوّل الموسوم ب «الحالة الحاليّة»، نجد لاعبين سبق لهم أن توّجوا بجائزة الفيفا لأفضل لاعب كرة قدم في سنة معيّنة، وضمن الصّنف الثّاني الموسوم ب «الحالة المستقبليّة»، نجد لاعبين تلقّوا عرفانا مشابها بعد ما أبلوه في ركلات التّرجيح، وفي التّصنيف الأخير، نجد لاعبين بلا تتويجات تميّز مسيرتهم، وقد اصطلح على هذا الصّنف ب «بلا حالة».

والحاصل ممّا تقدّم أنّ أداء النّجوم المنضوين خلال الصّنف الأوّل، قد كان الأسوأ على الإطلاق، فقد حصدوا 65 في المائة فحسب من المرّات، وتصدّر الصّنف الثّاني القائمة، بحاصل 89 بالمائة من ركلات التّرجيح، فيما توسّطت الفئة الثّالثة التّرتيب بحاصل 74 في المائة من الرّكلات.

ساعدت المهارة الكرويّة العالية مسدّدي ركلات الجزاء أن يقلبوا الفرصة لصالح فريقهم. يمكن للمرء الافتراض أنّ لاعبي الحالة المستقبليّة لديهم نفس (أو تقريبًا نفس) مهارة اللّاعبين الحاليّين، وعادة ما يحرز هؤلاء نسبة أكبر من الأهداف بفضل ما ينالهم من عرفان، وأمّا النّجوم، فإنّ ما يحظون به من تبجيل، وما يكتسبونه

من ثقة، كثيرا ما يتحوّل إلى قيد، يعقد أقدامهم عند منطقة الجزاء، ليحقّقوا أهدافا أقلّ، وليفوّتوا أهدافا كثيرة.

عندما أحصى جورديت الأهداف الّتي قفز فيها حارس المرمى إلى الجانب الصحيح من المرمى، كانت حظوظ لاعبي الحالة الحالية أكثر سوءً. فقد كانت نسبة الأهداف التي أحرزوها هذه المرة 40 في المائة فقط من المرّات. بينما كان أداء لاعبي الحالة المستقبليّة أفضل، حيث قلبوا 86 في المائة من هذه الفرص لصالح فريقهم.

خلال فترة استراحة في **مؤتمر علم نفس رياضي عقد** مؤخّراً، عرض على جورديت مقطع فيديو للاعب الحالة الحالية الإنجليزي جون تيري (John Terry) وهو يستعدّ لركل ضربة التّرجيح التي كانت لتقرر فوز فريق تشيلسي في المباراة النّهائية بدوري الأبطال عام 2008. اسم شهرة تيري هو «السيد تشيلسي» ويجني حوالي 200000 دولار أسبوعيًا.

«لم يفز فريق تشيلسي بدوري الأبطال أبداً [5]. إنهم أحد أغنى الفرق في أوروبا، وتيري هو نجمهم الكبير»، هكذا قال جورديت.

هطلت الأمطار عندما اتّجه السّيد تشيلسي صوب منطقة الجزاء في انتظار الصّافرة. قال جورديت، «انظر إليه وهو يتلاعب بشارة قيادته للفريق، إنّه مفتون بها». عندما ركل تيري الكرة، لم يفوّت التّسديدة فحسب، بل انزلق وسقط على الملعب المبلّل بالمياه بينما طارت الكرة خارج العارضة اليمنى. ظلّ قابعًا بالأسفل وهو يواري وجهه المبلّل بالدّموع بين ركبتيه.

ما يسوء مسدّدي ركلات الجزاء البريطانيّين يتعدّى مجرّد التّوقّعات الّتي تبلغ عنان السّماء. ففي النّهاية، لدى عديد من الفرق القوميّة لاعبون على مستوى رفيع، ويبلون بلاءً حسنًا مع ركلات التّرجيح. لكن أمام اللّاعبين البريطانيين شيء آخر

(5). تغير هذا في مايو عام 2012 عندما فاز تشيلسي بأول لقب في دوري الأبطال في عودته للتألق وانتصاره على بايرنميونخ.

ليتعاملوا معه – التوقعات الشاملة الجياشة لفريقهم من الجماهير واللاعبين على السواء.

حلل جورديت ركلات التّرجيح في البطولات العالميّة الرئيسية على مدار العقود الثلاثة الماضية، ومن بينها ثمانية من أقوى البلدان الأوروبيّة البارزة في كرة القدم، عرّفها باعتبارها بلدانا ربحت في واحدة على الأقل من هذه البطولات. وقد قاس حالة كلّ فريق بثلاثة طرق – ألقاب البطولات السّابقة (بما فيها آخر سنوات منذ الحصول على أحدث لقب)، وعدد المرّات الّتي فاز فيها فريق لنادٍ من البلد بدوري الأبطال [6]، ونسبة اللّاعبين المسدّدين لركلات الجزاء الّذين كان تصنيفهم في الحالة الحاليّة وفقًا للتعريف المذكور آنفًا.

ما الذي اكتشفه؟ كلّما ارتفعت الحالة الإجماليّة للفريق، قلّت عدد ركلات التّرجيح المحرزة وبدت على اللّاعبين المسدّدين فيها لركلات التّرجيح نسبة أكبر من سلوك تجنّب المواجهة، الذي يعدّ مؤشراً على ضياعها. أفضل مثال على هذا كان فريق إنجلترا، فبالموازاة إلى ارتفاع متوسّط عدد مرّات فوزه بدوريّ الأبطال وترتيبه في التّصنيف الثاني بمتوسّط عدد اللّاعبين اللّامعين في قائمته، كان في قاع التّرتيب في نسبة إحراز ركلات التّرجيح. إذ من بين ستّ ركلات ترجيح، أحرز لاعبو المنتخب الإنجليزيّ ثلثي تسديداتهم في المرمى فقط، وأحرز نصف هذه الرّكلات فقط عندما كان حارس المرمى يخمن تخمينًا صحيحًا. كانوا الأكثر استعجالاً إلى حدّ بعيد، وقريبا منهم نجد إسبانيا وهولندا اللّذان كانا في قاع التصنيف في عدد النّقاط المحرزة. وقد فعل اللّاعبون الإنجليز أيضًا أقصى ما في وسعهم لتجنّب النّظر إلى حارس المرمى.

كتب جورديت، «يشير هذا إلى أنّ لاعبي المنتخب الإنجليزيّ في هذا السّياق ربّما

---

(6). لدى الفرق الكبيرة قوائم عالمية، لكن مازال يهيمن على هذه النوادي اللاعبون الذين ولدوا في البلدة التي يمثلها النادي. في المتوسط، حوالي ثمانية من اللاعبين الأساسيين الإحدى عشر في الاثنين وخمسين نادي ممن شملتهم الدراسة كان موطنهم الأصلي ببلدة هذا النادي.

يشعرون بتوقّعات عالية ويتعرّضون إلى ضغط كبير بدرجة استثنائية». حسنًا، لكن بالتّأكيد ليست إنجلترا وحدها هي البلدة المهووسة بكرة القدم والّتي تتوقّع فوز فريقها القوميّ؟ فلماذا يختنق لاعبوها أكثر من لاعبي ألمانيا والبرازيل مثلاً؟

في كتابه (إنجلترا تتوقع: تاريخ فريق كرة القدم الإنجليزيّ) الصّادر عام 2006 حاجج الصّحفيّ البريطانيّ جيمس كوربيت (James Corbett) بأن لاعبي إنجلترا كانوا «مشبعين بإحساس لا يرحم بالتوقّع». والأهم أنّ هذه الافتراضات المسبقة للعظمة الكرويّة أعقبها تاريخ من الإخفاقات. كتب كوربيت أنّ اللعب لصالح إنجلترا يعني حمل أعباء «الآمال والأحلام والأوهام النّهمة لشعبها»، وأجيال من خيبة الأمل.

لقد وقف اللّاعبون البريطانيّون على تاريخهم سنة 2006، وقفة المتأمّل، وقد صرّح المدافع آشلي كول (Ashley Cole) الّذي كان سيسدد ركلة الترجيح التالية لو أنّ كاراجر لم يضع فرصته، «بالطبع ليس في وسعك إلّا التفكير في ساوثجيت وباتي وبيرس وبيكهام ووادل، وكلّ تلك الفرص الضّائعة لركلات التّرجيح، الّتي شكّلت كابوسًا من الماضي، إنّها كامنة بالقوّة في منطقة مّا من عقلك، بما من شأنه أن يضفي مزيدا من الضّغط، وشيئا من الخوف».

حلل جورديت عام 2011 مرّة أخرى ركلات الترجيح على مدار ثلاثة عقود في بطولات كبرى. وقارن أداء مسدّدي ركلات الجزاء بناءً على تاريخ ركلات الجزاء لفريقهم، واضعًا في الاعتبار عدد مرّات الفوز وعدد مرّات الخسارة السّابقة، ووجود مسدّد ركلة الجزاء ضمن الفريق في آخر بطولة، من عدمه.

كان عدد الأهداف التي يحرزها مسدّدو ركلات التّرجيح في الفرق الّتي لها تاريخ من الخسارة بسبب هذه الركلات، أقل كثيراً من مسددي ركلات الترجيح في الفرق التي لم يكن لديها تاريخ مع ركلات الترجيح أو تاريخ من الفوز. وكان الفارق أكبر بكثير عندما كان مسدّد الرّكلة في الفريق خلال ركلات ترجيحه السّابقة. في تلك

الحالة، أحرز 87 في المائة من مسدّدي الركلات أهدافًا إذا كان لفرقهم تاريخ من الفوز في ركلات الترجيح، لكنهم يحرزون 63 في المائة من الأهداف لو كان تاريخ فريقهم فيه كثير من الإخفاقات. في غضون ذلك، أحرز اللّاعبون في الفرق الّتي لم يكن لها تاريخ من ركلات التّرجيح 76 في المائة من أهدافهم. أخيراً، حقق مسدّدو الركلات في الفرق الّتي لها تاريخ موحش بخسارتين أو أكثر جرّاء ركلات التّرجيح، 46 في المائة فقط من فرصهم.

ربّما تكون ردّة الفعل الأولى: لا تمزح، كانت الفرق الخاسرة تنزل إلى الملعب مسدّدي الرّكلات الأقل موهبة وتميل إلى خسارة ركلات التّرجيح بينما تفوز الفرق الجيّدة. إلّا أنّ البيانات تشير إلى عكس هذا. فعلى الرغم من عدم قدرتهم على الفوز في مباريات تحسم بركلات التّرجيح، كانت الفرق التي لديها تاريخ من الخسارة بفعل ركلات الترجيح تفوز ببطولات أكثر من الفرق التي لم يكن لديها تاريخ من هذه الخسارة، أو الفرق التي لديها تاريخ من الفوز بفعل ركلات الترجيح. كانت الفرق التي تعاني أشد المعاناة مع ركلات التّرجيح تنزل إلى الملعب مزيدا من اللاعبين ذوي المكانة العالية، وذلك وفقًا لتعريف جورديت.

كشفت دراسات جورديت عن وجود علاقة ترابطية وليست سببيّة. إلا أنّ النتائج التي توصّل إليها كانت بمثابة وقود للتنبؤ بالملف النّفسي الذي يصف اللّاعب المختنق في ركلات التّرجيح. ما يجعل الأجواء مسممة لمسدد ركلة الترجيح هو التفاعل بين توقّعات الشّخصيّة، والفريق، والأمّة. تخيّل أنّك لاعب كرة قدم إنجليزيّ، تتقدم نحو منطقة الجزاء نيابة عن فريقك الوطنيّ. وفي قرارة رأسك يقبع التّوقّع بأنّ أيّ لاعب من الدّرجة الأولى يجب أن يسدّد في المرمى ركلة من هذه المسافة القصيرة، خاصّة ركلة كتلك التي اختصّ بها، وكرّم، شخص مثلك، من أجل عظمته في مجال كرة القدم. والآن تخيّل أنك في فريق ينبغي عليه الفوز على غير ما اعتاد عليه. عندما تتقدّم إلى علامة الجزاء، فإنّ كافة تلك التوقعات تكون في انتظارك، ما يمهّد أرضًا خصبة لأيّ نواة من الشّك في النّفس.

يمكن للّاعبين المتواضعين، في الفرق الّتي لا تدّخر في تاريخها من قصص، أن يتقدّموا بآمال أوسع إلى منطقة الجزاء، في البطولات الرّئيسيّة. يحدوهم إحساس بالفخر، وبأنّهم محظوظون لبلوغهم هذا الحدّ. أمّا نجوم الكرة الكبار في الفرق المحظيّة ذات التاريخ متغير الأطياف، فليس لديهم مثل هذه الرّفاهية. إنّهم لا يتوقّعون الكثير من أنفسهم فحسب، لكنّهم يحملون على عاتقهم أمل الأمة في الخلاص. فإمّا أن يتخلّصوا من لعنة التّاريخ أو يضيفوا إليه فصلاً آخر مشينًا من الأخطاء الفادحة. لا توجد أرض وسط [7].

اعتقد أني أستطيع ألا أستطيع

في منتصف الثّمانينيات من القرن العشرين نشر عالم النّفس المعروف روي **بوميستر** (Roy Baumeister) دراسة أثارت جدلا أكاديميًا محتدما على مدار عقود، مدارها سؤال مركزيّ، عن متى يختنق الرياضيون تحت الضّغط. اقترح بوميستر احتمالية «العائق» الّذي يسبّبه ملعب الوطن أو تأثير **«اختناق الوطن»** بين الرّياضيين الّذين يلعبون في أهمّ المباريات. مستخدمًا البيانات الواردة من المباريات نصف النهائية والنهائية في كأس العالم لكرة القاعدة، ودوريّ الأبطال لكرة القدم، وبطولة الرّابطة الوطنيّة لكرة السّلة (NBA)، ووجد أنّ أداء الفرق كان سيّئًا عندما كانت تلعب في وطنها مع وجود فرصة لحسم سلسلة من عدّة مباريات، إذ فازت فقط بنسبة 41 في المائة من هذه المباريات.

لكن عقب ذلك كرّر باحثون آخرون هذا التّحليل مع بيانات أحدث، واختفى دليل اختناق الوطن. وخلص تحليل شامل عقب ذلك، تناول عشر رياضات إلى أنّ ملعب الوطن له ميزة كبيرة في كلّ حالة، خاصّة في المباريات التي تجري تحت

---

(7). في 24 يونية عام 2012 واجهت إنجلتراإيطاليا في ركلات الترجيح لتحديد نتيجة مباراة في الربع النهائي بدوري أبطال أوروبا. خسرت إنجلترا بهدفين مقابل أربعة.

ضغط كبير، مثل المباريات الفاصلة والبطولات.

شكّك بوميستر في منهجية منتقدي حالة الاختناق على أرض الوطن وأشار إلى تغيّرات مؤخرة في القواعد[8]، ساعدت فريق الوطن. كما أكد أيضًا على أنّه لم يشكك أبداً في ميزة ملاعب أرض الوطن بصفة عامّ، محاجِجًا بأنّ الجمهور الدّاعم كان يحتمل أن يشكل خطراً على الأداء. ولتوضيح هذه النّقطة، انتقل بوميستر من فوضويّة البحث الرّياضي الأرشيفي إلى الدراسة المعمليّة، التي كان يعدّ فيها الخاضعون للتجربة عداً عكسيًا، ناقصا 13 بصوت عالي ابتداءً من الرقم 1470، أو يلعبون لعبة فيديو مقابل جوائز نقدية وكانوا جميعهم مراقبين من جمهور. كان الجمهور إما ودوداً يشارك الجائزة مقابل أداء فائقٍ أو مراقبًا حياديًّا أو عدائيًا يطالب بالنقود إذا ما أخفق الخاضعون للتجربة.

كيف كان أداء الخاضعين للتجربة الذين دعمهم أداء الجمهور الودود؟ عندما كانت المهام سهلة، كان أداؤهم بنفس جودة الخاضعين للتجربة في المجموعتين الأخريين. وعندما كانت المهامّ صعبة، كان أداؤهم أسوأ من الجميع، لكنهم اعتقدوا أنهم أبلوا أفضل منهم. لماذا؟ كافة المهامّ كانت تتّسم بوجود مقايضة بين السّرعة والدّقة، وكلاهما كانا يحسبان في مجموع نقاط الخاضع للتجربة. أمام الجمهور الودود كان الناس أكثر حرصًا، إذ تتحسن دقتهم نوعًا ما لكنهم يفقدون المزيد من السرعة. في ملخص الدراسة، كتب بوميستر ومن شاركوه أن الجمهور الداعم ربما «يستثير ردة فعل حامية للنفس تكون لها الأسبقية على إحراز الأهداف، وربما تنتقص من جودة الأداء». بمعنى آخر، لا يريد النّاس أن يخفقوا ويخاطروا بتقدير «معجبيهم». ولهذا يحاولون بجهد أكبر لكن بالطرق الخاطئة. وفي الوقت نفسه، يمكن للجمهور الدّاعم أن «يساعد النّاس على الإحساس بشعور أفضل وعلى الاعتقاد بأنهم يبلون حسنًا» حتى وإن لم يكونوا كذلك.

---

(8). على سبيل المثال منذ عام 1986، تبعت نهائيات كأس العالم لكرة القاعدة قواعد دوري الفرق الوطنية فيما يخص استخدم رماة كرة محددين بدلاً من رماة (سبئو السمعة) في اصطفاف ضرب الكرة

ما الذي يحدث عندما يختنق الرياضي تحت وطأة الضغط؟ وفقًا لبومستر، فإنّ الاختناق أشدّ سوءا من الأداء المتوقع، «في ظلّ الظّروف الّتي تزيد من أهميّة الأداء الجيّد أو المحسّن»، واعتبر زمرة من علماء نفس الرّياضة هذا التّعريف غاية في اللّين، وذهبوا إلى أنّ الاختناق لا يحدّ بتفويتك لضربة كرة الجولف بفارق بضع سنتيمترات أو الانخفاض بضعة نقاط مئويّة في دقة الرّمي الحرّ، كما تعرّفه بعض الأبحاث. يعرف الرياضيون متى يختنقون دون قياس أو إضافة نقاط، لأنّ كلّ شيء يتهاوى أمامهم. فجأة وبلا هوادة تستبدل الثقة في النجاح والقدرة برؤى عن الفشل والبطلان. عدم الاحتماليّة التي يتركها هذا الفشل تخلّف بقعة يصعب جدّاً فركها وتنظيفها.

بالتأكيد يتعدى الاختناق الجوهريّ مجرّد عدم ارتقاء إحدى اللّاعبات الرياضيات لمعاييرها المعتادة. وفي المنافسات العالية، تكون الفوارق الزّمنيّة الدّقيقة الآخذة في التّضاؤل بشكل مستمرّ هي الحدّ الفاصل بين النصر والهزيمة. أعدد من واحد إلى اثنين بصوت عالٍ. هذا هو الفارق بين فوز العداء الجامايكي يوسين بولت بثلاث ميداليات ذهبية في أولمبياد عام 2008، وبين عودته إلى وطنه خالي الوفاض.

ومتى وضعنا ما تقدّم في الاعتبار فإنّ تأثير التّوقّعات أيّا كانت درجته، على أداء كبار اللّاعبين قد يكون حاسما، مهما اختلفت أحكامنا حولها. حري بنا أن نلقي نظرة عن كثب على المهارات الرّياضيّة الّتي يمكن أن يقوّضها الضّغط والقلق، وما هي الاستراتيجيّات الجديدة التي يمكن أن تحدّ من فاعليّة الاختناق.

التوقعات تقتل الترقب

يتّخذ العرض مثلما درجت العادة المنوال نفسه، إذ يصوّب نجوم كرة القاعدة نحو القاعدة الرّئيسيّة ليكون الفشل حليفهم وليتأبّى عليهم التّصويب ثلاث مرّات متتالية وذلك بسبب فتاة أثناء الرّمية السّفليّة. عام 1996، كانت «الفتاة» رامية الكرة اللينة في الأولمبياد هي ليزا فيرناندز (Lisa Fernandez). وقد حصلت لتوّها على

ميداليّة ذهبيّة، وتقف بطول متر وسبعين سنتيمتراً، ولكنّها فشلت في التّصويب ثلاث مرّات متتالية للاعبي دوريّ كرة القاعدة الرئيسيّة (Major League) المحنكين، فلم يتمكّن كلّ من بوبي بونيلا (Bobby Bonilla) وديفيد جاستيس (David Justice)، من التقاط الرّميات. وفي عام 2005، كانت الرّامية هي جيني فينش (Jennie Finch)، الّتي فازت مؤخّراً بميداليّة ذهبيّة في الكرة اللّيّنة. ولم يتمكّن من لمس أيّ رمية من رميات فينش كلّ من ألبيرت بوجولز (Albert Pujols) أو مايك بيتزا (Mike Pizza) أو باري بوندز (Barry Bonds).

توجد عدة أسباب تجعل رامي الكرة من الفرق الكبيرة لا يجدون مشكلة في التّعامل مع كرة بسرعة 95 ميل في السّاعة، بينما يجدون مشكلة في التّعامل مع كرة ليّنة بسرعة 70 ميل في السّاعة. ولكنّ التّرقّب يعدّ السّبب الرّئيسيّ مقارنة ببقيّة الأسباب، فقد أظهرت التّجارب أنّ الرّياضيّين الكبار ليست لديهم سرعة استجابة، تتجاوزنا في شيء. ففي معظم الاختبارات يكون متوسّط وقت ردّة الفعل سواء من المحترف أو من الشّخص العاديّ في حدود 200 ملي ثانية [9].

تلك هي المدّة المطلوبة ليستجيب عقلك إلى ما طُلِب منه فعليًا. وهو تقريبًا نصف الوقت الّذي تكون فيه الرّمية طائرة في الهواء، سواء أكانت الكرة ليّنة مرميّة من على بعد 13 متراً أم سريعة قذفت من على بعد 18.4 متراً. وهذا لا يدع إلّا جزءًا يسيراً من الوقت من أجل القرار الفعليّ لإصابة الكرة بالمضرب. الطّريقة الوحيدة الّتي يكون لدى ضارب الكرة فيها فرصة هي رؤية المستقبل – أن يتنبّأ بالموعد والمكان الذي تعبر فيه الكرة القاعدة الرّئيسية – باستخدام استنتاجات ما قبل الضّربة، مستندا في ذلك إلى الرّمية الختاميّة لضارب الكرة. أمضى لاعبو دوريّ كرة القاعدة الرئيسيّة سنوات في تعلمّ قراءة تحرّكات أيادي رماة كرة القاعدة، وأذرعهم. وتسري هذه القدرة فيهم تلقائيًا، فالتّفكير الواعي بطيء للغاية. عندما يواجه اللّاعبون، رامي كرة ليّنة يقذف الكرة بحركة دائريّة، يتجرّدون من هذه القدرة على

---

(9). اختبر نفسك على موقع www.humanbenchmark.com

التنبؤ، فيحاولون إصابة الكرة بالمضرب رغم يقينهم المسبق من الفشل، وقد لا يلتجئ بعضهم إلى ذلك، فباري بوندز، لم يلوّح في الرّميات الثّلاث الّتي فشلت فنش في تصويبهن.

منذ أمد بعيد أدرك علماء الرّياضة أنّ التّرقّب مهمّ للرّياضيين الكبار. فلا يوجد ببساطة وقت كاف لتعقّب كرة سريعة من لاعب محترف، أو ضربة تنس استهلاليّة، أو رمية هوكي من الأرض إلى الجوّ، وللتّعامل مع هذه المعلومات البصريّة، وتحديد الحركة المناسبة، وإرسال الأوامر الحركيّة للعضلات. وفي الآونة الأخيرة فحسب، بدأ الباحثون في استكشاف الطّريقة الّتي يعمل بها هذا التّرقّب، وإلى الوقوف على الأسباب الّتي تبطل عمله، والبحث عن الإمكانات المتاحة لتحسينه. للإجابات أهمّيتها الّتي لا تعني العلماء الفضوليّين فحسب، وإنّما تنسحب على كلّ رياضيّ وعلى كلّ مدرّب، وعلى كلّ من يتطلّع إلى بلوغ مستوى أفضل.

أظهرت الدّراسة تلو الأخرى، ما يتمتّع به الرّياضيّون الكبار من مهارات في التنبؤ بلعب المبتدئين عند مشاهدة مقاطع بتقنية إيقاف الحركة لكرة القاعدة وهي تغادر أنامل رامي حرّ، أو الضّربة الاستهلالية لكرة تنس عند لمس المضرب فحسب. ولئن بدا لنا الرّياضيّون الخبراء بما تقدّم، مستقرئين للغيب، فإنّ تلك المهارة في واقع أمرها لا تعدو أن تكون أكثر من نتيجة لعدد من التّشابكات العصبيّة الّتي تميّزنا جميعا.

وفقًا **لنظرية الترميز المشترك** (Common coding theory) الّتي طرحت في أواخر التّسعينيات، وهي نظرية ضمن مجال علم النفس المعرفي أو الإدراكي، تصف كيفية ربط التمثيلات الحسية (مثل الأشياء التي يمكننا رؤيتها وسماعها) والتمثيلات الحركية (مثل حركات اليدين). وقد استطاع الرّياضيّون المحنّكون زيادة حدّة هذه التّوقّعات، لكنّهم يعزّزون كلّ خطوة نتّخذها تقريبًا.

عندما تلتقط الكرة مثلاً، فإنّ عقلك يترقّب المسافة الّتي تشقّ فيها الكرة طريقها

إليك، وتحديداً المكان الذي يجب أن تسقط فيه الكرة. هذا «النّموذج المستقبليّ» لالتقاط الكرة ينسّق كل حركة أخرى مطلوبة من أجل الجهد – هل تحتاج إلى ليّ ذراعك من أجل التقاط الكرة بظاهر اليد، أو الوصول حتّى رباط حذائك، أم القفز للوصول إلى الكرة، أم مجرّد البدء في الرّكض لأنّ هذه الكرة ستتجاوز رأسك؟

تعدّ **الخلايا العصبيّة المرآتيّة**– (Mirror Neurons) [10]، من بين الاحتمالات الكبيرة المسؤولة عن هذه التّنبّؤات، وقد اكتشفها بالصّدفة علماء الأعصاب الإيطاليّين أوائل التّسعينات. استخدم الباحثون أقطابا كهربائية مثبتة على أدمغة قرود الرّيص لتسجيل حالة الخلايا العصبيّة الّتي تنشط عندما يصل القرد إلى حبّة الفول السّودانيّ. وفي يوم من الأيّام صادف أنّ أحد المشرفين على التّجربة مدّ يده إلى حبّة فول سودانيّ بينما كانت القردة تراقبه. وكانت المفاجأة! لقد بدأت نفس الخلايا العصبيّة في التّفاعل.

أشارت الأبحاث اللّاحقة أنّ تلك الخلايا العصبيّة المرآتيّة لا يقتصر حضورها على المحاكاة فحسب، لكنّها تمثل جماعيًا «أفكار الحركة» الّتي تتراكم في المخّ وتجعلها على أهبة الاستعداد. وعلى سبيل المثال، نفس الخلايا العصبيّة تنشط عندما يمزّق قرد ورقة أو يشاهد شخصا مّا يمزّق ورقة، أو عندما يسمع القرد صوت تمزّق الورقة. ما إن يتعلّمها، يبقى هذا النّمط العصبيّ من «تمزيق الورقة» قابعًا في دماغ القرد ويمكن توجيهه باستيعاب تأثيراته.

لا توجد براهين قطعيّة عن وجود الخلايا العصبيّة المرآتيّة في البشر، إلّا بطريقة غير مباشرة. عام 2010 قارن الباحثون البريطانيّون تنبّؤ لاعبين خبراء، ومبتدئين في كرة الريشة بعد مشاهدتهم لفيديوهات بتقنية إيقاف الحركة عن كرة الرّيشة مع إجراء مسح لأدمغتهم في الوقت نفسه. توقّفت الفيديوهات قبيل إصابة المضرب

(10) يوضح الباحثون أن مجموعة من الخلايا تُعرف باسم «الخلايا العصبية المرآتية» (Mirror Neurons)، تعكس آلام الآخرين –سواء من البشر أو الفئران- وتتقاسم معهم تجاربهم، وتشعر بمعاناتهم، وتُعطي إشارات للدماغ، مفادها ضرورة التعاطف مع مَن يتألم.

لكرة الرّيشة. كان الخبراء أفضل كثيراً في ترقّب المكان الّذي ستهبط فيه الكرة في الملعب، وكانت دقّتهم في التّنبؤ مرتبطة بكمية النشاط في مناطق الدّماغ التي اكتشفت فيها الخلايا العصبيّة المرآتيّة في أدمغة القردة.

وفي العام نفسه اكتشف علماء الأعصاب في جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس (UCLA) أوّل دليل مباشر على الخلايا العصبيّة المرآتيّة في البشر. فقد درسوا مرضى الصّرع ممّن ثبّتت الأقطاب الكهربائيّة على أدمغتهم بالفعل (لمساعدتهم في الإشارة إلى أصول نوباتهم الحادّة). طلبوا من هؤلاء الأشخاص أن يشاهدوا حركات التقاط، أو أن يقوموا بتأديتها، أرفقت بابتسامات في الوجه وبعبوس أحيانا، وبردود فعل ما يتجاوز الألف من الخلايا العصبية. وقد أفضى ما تقدّم إلى أن نشط عدد كبير من الخلايا العصبيّة في هؤلاء المرضى، بالتّزامن مع أبدي من ملاحظات، وما أنجز من أفعال، وقد ارتبطت أنماط محددة من نشاط الخلايا العصبية بأفعال محددة.

عندما نتعلم كيف نضرب كرة التنس بظاهر اليد أو نقذف كرة السّلة مع القفز، أو التزلّج من أعلى المنحدر، عادة ما يصاحب هذا جرعة مكثفة من التّعليمات خطوة بخطوة. يفصل المعلّمون والمدرّبون المهارات والاستراتيجيّات إلى أجزاء صغيرة يمارسها المستجدّون بشكل متكرّر، ويتعلّمون بالتّدرّج وعن وعي، دائمًا ما ينظرون في الأخطاء لتصحيحها. لذا تكون أفكارنا الحركيّة متثاقلة وقصيرة النظر نسبيًا عندما نتعلّم رياضة مّا. وأثناء إتقاننا لهذه المهارات، تعمل أدمغتنا على تفريغ شحنة ما تعلّمته منها في النّظام الأسرع والتّلقائي، الذي يوجّه تحرّكاتنا مع أنماط توقّع مستقبلية تتحسّن تباعا. كلّما تدربنا أصبحت هذه التنبؤات أكثر دقة وبعداً للنّظر.

لكنّ هذه القدرة الكبيرة على التّرقّب ليست أمراً مسلّما به، إذ تظلّ شديدة الصّلة بمدى براعة الرّياضيّ في اللّعب. ففيما يعمل التّرقّب الحركيّ بشكل تلقائيّ، فإنّ العقل الواعي والمتأنّي يظلّ مدركا متى يتوجّب عليه أن يحسب أداء مّا، ومتى لا يجد

ربه ذلك. إنّه يتأمّل توقّعات الجماهير، ويعرف عدد النّقاط. إنه معتاد في الواقع على تحليل كلّ شيء وعلى اتخاذ القرارات حتى أنّه في العادة يتفاعل تجاه التّوتر والخوف من الفشل بالتّدخل وبمقاطعة نظام التّرقّب التلقائيّ – إمّا بالقلق والإلهاء، أو بكثير من الانتباه لتفاصيل الأساليب المتقنة. وفيما هو يحقّق هذا الفعل يسيء العقل الواعي إلى الأداء الّذي تقصّد إعانته.

أراد الباحث روب جراي (Rob Gray) عام 2007 أن يبحث في العلاقة بين كلّ من الخبرة الّرياضيّة والأداء والتّرقّب. نصب جراي قاعدة ملعب منزليّة في معمله، وقال للاعبي كرة القاعدة المستجدّين والخبراء أن يقفوا هناك من أجل ممارسة افتراضيّة لقذف الكرة بالمضرب، وذلك باستخدام رامي مولدّ بالحاسوب، على ملعب كرة قاعدة، معروض بحجم كبير. كانت كلّ رمية في المنتصف تمامًا، مع أنّ الارتفاع والسّرعة كانا يتنوّعان عشوائيًا على الحاسوب. وبفضل حساس حركة مرفق في نهاية المضرب، كان تعقّب كل رمية يحسب بالأبعاد الثلاثية.

في البداية، تلقّى اللّاعبون تقييما فوريًا لأدائهم، وعلى إثر التّفويت في إحدى الرّميات، يصرخ حكم غير مجسّد، «فاتتك التّسديدة!»، ويصيح الجمهور الصّاخب، ويبدى استياءه بسبب الإصابة الضّعيفة للكرة على الأرض. ويعلن معلّق عن الأخطاء، وعن ورجوع اللّاعب إلى القاعدة دون أخطاء. عقب تدريب على عدة رميات عندئذ، يؤجّل عرض كلّ نتاج ما بعد الرّميات إلى أن يستخدم الرّامي مؤشّرا للتنبؤ بالمكان الذي يتوقّعون سقوط الكرة عنده (أو خارجه) في الملعب. وبعد تنبّئهم يشاهد اللاعبون نتيجة الرمية.

وضع جراي وفريقه نقاطًا محدّدة على شكل شبكة في أنحاء الملعب، وقارنوا كلّ تنبؤ بموقع سقوط الكرة الفعليّ. كان لاعبو كرة القاعدة المحنكين أفضل من المستجدّين في كلّ من الرّمي والتنبّؤ. كما بدا الخبراء كأنهم يفعلون أفضل ما في وسعهم عندما وضعوا تركيزهم على نتائج رمياتهم، عوضًا عن الرّمية نفسها.

فكانت تنبّؤاتهم أكثر دقّة بشأن المكان الّذي ستسقط فيه الكرة عندما كانوا يقذفون بالمضرب جيّداً، فيما كانت أقلّ دقة في تنبؤاتهم وسط إخفاقهم في الرّميات.

يقول جيري، «نعتقد أنّه عندما فوّت اللّاعبون الخبراء عدّة رميات، حاولوا فعل شيء حيال ضربتهم. فشرعوا في التّحكّم بها بإفراط، ما جعلهم يولون اهتمامهم إلى الدّاخل وهو ما يتعارض مع الأداء الحسن».

باختصار، لقد اختنقوا. عندما يركّز اللاعبون المبتدئون على ضرباتهم، تنخفض بالضّرورة قدرتهم على التنبؤ، لكنّ هذا التّركيز الدّاخليّ له أثر السّحر على ضرباتهم. بتعبير آخر، يميل المبتدئون والمختنقون إلى التّركيز على الأسلوب. بينما ينصبّ تركيز الخبراء على الخطوة التّالية.

عندما لا تكون البصيرة 20/ 20

قد عرفنا أن التوقعات في الرياضة هي أرض خصبة للتّوتر، تفسد الأداء بتعطيلها لعنصر رئيسيّ في الخبرة الرّياضيّة – التّرقب. ما الّذي يمكننا فعله لمنع الضّغط من تحويل الوصلات العصبيّة في العقل الرّياضيّ إلى ما يشبه الدّارة الكهربائيّة ضعيفة المقاومة؟

نظّم مؤتمر عن الطّبّ الرّياضيّ والتّدريب من فريق الكريكت القوميّ الأستراليّ عام 2010، وقد اكتشف مجموعة من مدرّبي الكريكت أداة تدريب جديدة لدرء الاختناق: الرّؤية الضّبابيّة. بالنّسبة إلى اللّاعب غير المتمرّس يعتبر الكريكت رياضة محيّرة. فهي تتشارك مع كرة القاعدة في كثير من السّمات، إذ يوجد فيها رماة بمضرب، ولاعبو الميدان، وتتضمّن ركضا للرّامي مخلوفا بخروجه، إذا وصل الرّاكض إلى القاعدة. لكن في الكريكت «تطرح» الكرة دون أن ترمى، إلى رامٍ يحمل مضربا يقف أمام بويبات مصنوعة من ثلاثة «أجذاع» خشبيّة تعلوها «حلقتا توصيل» خشبيّتان. توجد على الأقل عشرة طرق لإخراج الرّامي في لعبة الكريكت، لكنّ الأكثر شيوعًا تكون باستخدامه للمضرب وتفويته في كرة طرحت

إليه من شأنها زحزحة جزء من البوبيات. في المستويات الاحترافيّة من لعبة الكريكت يمكن لطرح الكرة أن يكون شديداً مثلما هو الحال لأيّ رمية لكرة سريعة.

خلال المؤتمر، عرّف المدرّبون بالدّراسة الّتي استخدم فيها الباحثون عدسات لاصقة لجعل رؤية لاعبي الكريكت المحترفين ضبابيّة. نجمت عن العدسات اللّاصقة أربعة مستويات من تشوّش الرّؤية تتراوح من عدم حدوث أيّ تغيير إلى العمى القانونيّ. المدهش، أنّ القليل من الضّبابية لم يؤثر سلبًا على أداء ضرب الكرة. في الواقع، لم ينزعج اللّاعبون الّذين يقذفون الكرة بالمضرب بسرعة متوسّطة تقدّر بحوالي 60 ميلا في السّاعة، من أيّ شيء باستثناء مستوى الضّبابيّة – درجة التّشوّش الّتي تمزج بين طارح الضّربة مع الخلفيّة. حتّى مع مواجهتهم لرميات أسرع بمعدل 80 ميلا في السّاعة، لم يعان اللّاعبون بالمضرب من أيّ مشكلة إلى أن وصلوا إلى ثاني أسوأ مستوى من الضّبابيّة. بطريقة أو بأخرى عرف هؤلاء اللّاعبون إلى أين تتّجه الكرة، حتّى دون رؤيتها بوضوح وهي في الهواء.

أظهرت دراسة متابعة أنّ هذه التنبّؤات كانت تصل إلى أدقّ مستوى عندما لا يشوبها أيّ تفكير من الوعي. كانت أفضل التّنبّؤات منغمسة في ردود الفعل المهارسة للّاعبين. مرة أخرى كانت رؤية اللّاعبين الممسكين بالمضرب مشوّشة. وتلخّصت مهمّتهم في التّنبّؤ باتّجاه الرّمية – عبر المشافهة بدرجة أولى، ثمّ بالتّمحور سريعًا بأقدامهم في الاتّجاه المتوقّع، ومن ثمّة رمي الكرة في خاتمة المطاف. اتّضح أنّ لاعبي المضرب الخبراء في لعبة الكريكت هؤلاء لم يتمكّنوا من التنبؤ شفهيًا باتّجاه الرّمية لإنقاذ حياتهم. وكان أداؤهم أفضل بعض الشّيء في محورة أرجلهم. لقد كانوا مميّزين بدقّتهم الدّائمة عندما يرمون الكرة.

ما لفت انتباه مدرّبي الكريكت بحقّ، هو أنّ القليل من الضّبابية حسّنت فعليًا من تنبؤات اللّاعبين الممسكين بالمضرب فيما يخصّ اتّجاه طرح الكرة. وقد توصّلت

إلى التّأثير نفسه دراسة أنجزت عام 2009 عن الضّبابيّة في ترقّب لاعبي التّنس لضربة الكرة الاستهلاليّة.

كيف يمكن للرّؤية الضّبابيّة أن تساعد لاعبي الكريكت الممسكين بالمضرب على تعقّب الكرة الّتي تصل إليهم في أقلّ من نصف ثانية؟ استشهد الباحثون بنظريّة من مستويين عن الرّؤية الإنسانيّة طرحت في منتصف التّسعينيات: المستوى الأول منها يتمثّل في نظام رؤية شهد مؤخّراً ضربًا من التّطوّر عن التّفاصيل واللّون، من ميزاته إنتاج تفسيرٍ دقيقٍ لكلّ شيء نراه. وأمّا المستوى الثّاني فيتمثّل في نظام رؤية أشدّ قدما، مرتبط بالحركة وبالتّباين يُضحَّى فيه بالوضوح لصالح كلّ من السّرعة والترقب.

عند ترقب الحركة تكون التفاصيل ثانويّة. فالخبير في لعبة كرة الريشة ولاعبو التّنس، على سبيل المثال، يمكنهم التنبّؤ بمهارة تفوق المبتدئين فيما يخصّ نتيجة الضّربة الاستهلاليّة فقط باستخدام «فيديوهات الإضاءة المسلّطة» لاثنتين وعشرين نقطة تظهر مفاصل اللّاعب وجبينه ومضربه (فكّر في: التّرقّب في لعبة لايت برايت «Lite-Brite»). ذهب البحث في لعبة الكريكت إلى حدود أبعد من هذا. فقد اقترح أنّه إذا كانت المهمّة الحقيقيّة هي التنبّؤ بالحركة وردّة الفعل، يمكن للتّفاصيل أن تعوق هذا الأمر.

ربّما لم يكن اللّاعبون بنفس الدقة فيما يخصّ التنبؤات الشّفهية لأنّ وصف شيء مّا مهمّة لها علاقة بالوعي، يلجأ فيها الدّماغ بالسّليقة إلى نظام الرّؤية التفصيليّ. أمّا الضّبابيّة فترشح التّفاصيل، وتجبل دماغ اللّاعب الممسك بالمضرب على التّحوّل إلى نظام الرّؤية المتمحور حول الفعل، وبالتّالي فإنّه يحسن مهمة التّرقّب الضّروريّة. هذه الفكرة شغلت بال المدرّبين حول ضبابيّة الرّؤية وشجّعت العديد منهم على التّواصل مع الباحثين من أجل الحصول على نظّاراتهم الخاصّة لمساعدة لاعبيهم المتدهورين.

يقول **ديفيد مان** (David Mann) أخصّائيّ البصريّات وأحد الباحثين الّذين عملوا على الدّراسة الخاصّة بالكريكت، «لقد استخدموها كأداة تدريب لتغيير تركيز اللّاعبين المسكين بالمضرب ممّن لم يكونوا على مستوى الأداء المطلوب نوعًا مّا. في المعتاد إذا لم يكن هؤلاء الشّبّان يضربون الكرة جيّداً فذلك لأنّهم يكثرون من التّفكير فيما يفعلونه ولا يتبعون غريزتهم».

الهروب من القلق أم احتواؤه

إذا ما استثنينا إمكانيّة ارتداء نظّارة شخص آخر، كيف يمكن للرّياضيّين أن يتحاشوا الاختناق؟ كيف نمنع التّوتر النّاجم عن التوقعات المرتفعة من تحويل منعكسات التّرقب الضّروريّة من أجل الوصول لأداء الفوز، إلى ما يشبه الدّارة الكهربائيّة ضعيفة المقاومة؟ لا توجد إجابة وحيدة في الواقع، ولا وجود لعلاج سحريّ.

إنّ ذروة التركيز الرياضي هي التفكير الاستباقيّ والتمحور حول الهدف. أمّا الاختناق فيحوّل هذا التّركيز من الدّاخل إلى الخارج بعدّة طرق، إنّه شرّ مستطير من الانهزام النفسيّ. قد يكون التّوتّر في بعض الأحيان، باعثا على تشتّت الانتباه – سواءً بفعل الجمهور أو ربّما من قلق الرّياضيّ نفسه. وفي أحيان أخرى، يحوّل الضّغط التّركيز إلى الدّاخل فيفرط الرّياضيّون في التّحكّم بحركاتهم. ما يجعلهم مفرطي التّركيز، كثيري التّدقيق في آليات أدائهم، وأبعد ما يكونون عن بساطة الأداء. وكلا النوعين من الاختناق نابع عن الانتباه المزحزح، لكنّهم في المقابل يدعون إلى استراتيجيّات مجابهة مختلفة تمامًا.

وفقًا لجورديت يتعجّل مسدّدو ركلات الجزاء في تسديد ضرباتهم لأن تركيزهم الرّئيسيّ ينصبّ على الهروب من الضّغط. فيغدو إحراز الهدف أمراً ثانويًا، ما يتسبب في مزيد من التّسديدات المتعجّلة وفي مزيد من الخسائر الفادحة ومزيد من الدّموع.

مع ذلك، بالنّسبة إلى الرّياضيّين المعرّضين إلى الإفراط في التّركيز، يمكن أن يكون الإبطاء شيئا أسوء. ففي دراسة حديثة مثلاً طالبت عالمة النّفس سيان بيلوك (Sian Beilock) كلاً من لاعبي الجولف الخبراء والمستجدين أن يستخدموا عصا الجولف التقليديّة أو عصا الجولف المصغّرة بوزن غريب على شكل حرف (S). صوّب الجميع مائة مرّة من خمس مسافات بعد أن طلب منهم أن يسدّدوا الكرة بأسرع وقت ممكن مع ضمان الدّقّة في التّصويب في الآن نفسه. وفي جولة أخرى من التّسديدات –عكست الأمر – سدّد الخاضعون للتّجربة الكرة بعد أن قيل لهم أن يستغرقوا أطول وقت ممكن للوصول إلى أعلى دقّة ممكنة.

كشفت النّتائج عن إحدى مفارقات ضغط الوقت. فالتأنّي ساعد لاعبي الجولف المستجدّين والخبراء عندما أعطوا عصا الجولف غريبة الشّكل، لكنّ الوقت الإضافيّ أعاق لاعبي الجولف الخبراء الّذين استخدموا عصا الجولف المعتادة.

في بعض الأحيان يعني مزيد من الوقت المزيد من الفرص للعقل الواعي كي يتدخّل ويتسبّب في خسارة. في كتابها «**الاختناق**: ما الّذي تكشفه أسرار الدّماغ عن تصحيح الأمور حينما يتوجّب عليك ذلك» (Choke: What the Secrets of the Brain Reveal About Getting It Right When You Have To) الصّادر عام 2010، قالت **بيلوك**، «الاستعجال لا يسبّب ضرراً دائمًا». كما منعت هي وباحثان آخران الاختناق بقليل من تشتيت الانتباه –وذلك عندما طلبوا من لاعبي الجولف أن يحصوا الأرقام عكسيًّا أثناء التّصويب بعصا الجولف، أو طلبهم من لاعبي كرة السّلة أن يغنّوا أغنية وهم يسدّدون تصويبات حرّة. بمعنى آخر، إذا جعلت عقلك الواعي مشغولاً فلن يحول بينك وبين جسدك.

الروتين هو إحدى الاستراتيجيات لمنع الاختناق والتي يمكنها أن تجمع بين أخذ المرء لوقته وجعل المهارات المتقنة تعمل بوضعية الطيران الآلي. يولي الراكلون قدراً كبيراً من الاهتمام للروتين في الدوريّ الوطنيّ لكرة القدم الأمريكيّة. وكذا يفعل

أفضل الرّماة في الرّابطة الوطنيّة لكرة السّلة. كشفت إحدى الدراسات حول الرّميات الحرّة لعدد من مباريات المربّع الذّهبيّ بالرّابطة الوطنيّة لكرة السّلة أنّ الرّماة كانوا يحرزون 84 في المائة من تصويباتهم بعد اتّباع روتينهم (عدد مرات ارتداد الكرة على الأرض والأنفاس العميقة واختلاس النّظر إلى السّلّة والمسح على الجبين، وما إلى ذلك) لكنّهم أحرزوا 71 في المائة فقط من تصويباتهم عندما تخلّوا عن هذا الرّوتين. ربّما لا يبدو هذا بالاختلاف الكبير، لكن ضع في الاعتبار كيف تحسم مباريات كرة السّلة بتسديد الرّميات الحرّة مع الثواني الأخيرة في المباراة.

ربما تكمن إحدى الطَّرائق الرّئيسيّة لإبقاء التّوتّر بمنأى عن التّرقب الرّياضيّ، في أن يتمّ تجاوز مهارة التّعلّم خطوة بخطوة لتحلّ محلّها الإرشادات التي ترتكز إلى التأثير. إذا ركّز عقل الخبير على النّتائج، فما الّذي يمنع التّوجّه إليها رأسا، ونتفادى بذلك التّعلّم التّراكميّ والمؤسّس على قواعد، لا سيّما أنّه يعاود الظّهور مرّة أخرى ليلتهم الرّياضيّين تحت وطأة الضّغط؟

عالمة حركة الجسد جبريال وولف (Gabriele Wulf) شجّعت على نهج «**التّعليم الضّمني**»، منذ منتصف التّسعينيات، إذ أوضحت أنّ المبتدئين يتعلّمون المهارات الرّياضيّة أسرع – بما في ذلك رمية التّماس بلعبة كرة القدم، وضربات التّنس بظاهر اليد، ورميات الجولف والتّزلّج المتعرّج – عندما تركّز التّعليمات على التّأثيرات الخارجيّة بدلاً من الأسلوب. وعلى سبيل المثال، التّركيز على مسار الرّمية، وبقعة الهبوط لظاهر اليد عوضًا عن عمل القدم أو الضّربة الشّديدة بعصا الجولف، أو نقطة تلاقي المضرب مع الكرة.

لعلّه في استطاعتنا ببساطة أن **نغيّر توقّعاتنا عن الأداء تحت ضغط معيّن**. في دراسة أجريت عام 2012، قام الخاضعون للتّجربة بقذف الكرة لتصيب هدفا على مسافة سبعة أمتار، ثمّ أجاب كلّ منهم على استبيان شخصيّ. في مرحلة موالية أخبرهم الباحثون أنّ إجاباتهم تشير إلى ما يرجّح أن يأتوه من بلاء حسن، تحت

الضّغط، دون تقديم نتيجة محدّدة للمجموعة المرجعيّة. في النّهاية، لكن تحت ضغط هذه المرّة، حاول الجميع مرّة أخرى إصابة الهدف. تمّ تصويرهم، وعرضت عليهم جوائز نقديّة في حالة إحرازهم للأهداف، وحفّزوا على الزّيادة من دقّتهم بزيادة 15 في المائة. النّتيجة أنّ ما يقارب 90 في المائة من الأشخاص الذين قيل لهم إنّه من المرجح أن يبلوا بلاءً حسنًا تحت الضّغط أمكن لهم أن يحقّقوا هدف الدقة هذا، مقارنة بنسبة 27 في المائة فقط من المجموعة المرجعيّة.

فيما علّم باحثون آخرون مجموعة من العدّائين أن يعيدوا تفسير أعراض التّوتّر، مثل تعرّق راحة اليد وفراشات المعدة، باعتبارها أعراضًا للإثارة. ركض العدّاؤون أسرع عندما حُملوا على الاعتقاد بأنّ اهتياجهم العصبيّ قبل السّباق دليل قاطع على تحمّسهم للمنافسة.

من بين الأفكار الأخرى الّتي من شأنها **مقاومة الاختناق**، ما حظي بتأييد عالم حركة الجسد الهولنديّ **راؤول أوديجانز** (RaÔul Oudejans)، وتمثّلت في الزّيادة التّدريجيّة للتّوتّر خلال التّمرين. عادة ما يكون التّمرين وقتًا للإعداد المكثّف الّذي يخلو من الضّغط والتّشتيت. حتّى في المناوشات التّنافسيّة، لا شيء يدخل في الحسبان فعليًا. اقترح أوديجانز أنّه بجعل التّمرين شاقًّا بعض الشّيء يمكن إعداد الرّياضيّين لمجابهة الضّغط والتّوتّر خلال زمن المباراة.

وفي أحد البحوث تمّ العمل على دراسة الرّميات الحرّة، مع فريقي كرة سلّة شبه محترفين. في البداية خضع اللّاعبون إلى اختبارين للقيمة القاعديّة لمعرفة الدّقة، وفيما تمّت الدّراسة على الفريق الأوّل دون ضغط، سلّطت أعلى درجات الضّغط على الفريق الثّاني، برصد جائزة ماليّة قيّمة تسند للدقة، وبإحضار جمهور منتبه من اللّاعبين والمدرّبين، مع إفادة اللّاعبين بأنّ الخبراء سيخضعون أسلوب اللّاعب المصوّب لاحقًا للتّقييم الصّارم. وفضلا عن ذلك تمّ تزويد اللّاعبين في اختبار الدرجات العالية، بفكرة مدارها أنّ كل رمية حرّة تعدّ نقطة فارقة، محتملة، للفوز

بالمباراة.

حينذاك، وفي نهاية تسع جلسات تدريبيّة منتظمة على مدار بضع أسابيع، صوّب كلّ لاعب بضع رميات حرّة أخرى، سواءً بالطّريقة العاديّة – ارتداد الكرة على الأرض مرّتين والتصويت، مع تكرار الحركة نفسها – أو ظروف تحت الضّغط مثل تلك الّتي ذكرناها آنفًا. وفي الجلسة الختاميّة، اختبر أداء الرّمية الحرّة للّاعبين مرّة أخرى، مع التلاعب بحيلة الدّرجات العالية وبدونها.

قبل التّدريب، يقلّل الضّغط الإضافي من دقّة التّصويب الإجماليّة بحوالي 5 في المائة. وفي مرحلة ما بعد الاختبار، هبط أداء الفريق الّذي تدرّب بطريقة عاديّة، تحت الضّغط. وعلى العكس من ذلك فإنّ الفريق الّذي تلقّى تدريبه في وجود توتّر لم يعان من هذه المشكلة. وهنا يعود بنا المقام إلى جورديت، ففي العديد من اللّقاءات الّتي أجراها مع مدرّبي كرة قدم، قيل له إنّ تسديدات ركلات الجزاء كانت مسبّبة للضّغط الشّديد إلى درجة أنّ التّدريب عليها كان أمراً جانبيًّا. وصرّح جورديت أثناء مقابلة أنّ مسدّدي ركلات الجزاء ربّما يودون الهروب عند الوقوف في منطقة الجزاء، «لكنّ المدرّبين هم أمهر الهاربين على الإطلاق. فهم لا يتدرّبون على هذه الأشياء، ولا يفكّرون فيها أو يخطّطون لها، لأنّهم يفضّلون عدم حدوثها أصلاً».

وممّا خلص إليه بحث جورديت أنّ المدرّبين بدؤوا في التّحول تدريجيًّا عن طريقة التفكير هذه. وقد عمل مع الفريق الوطنيّ الدنماركي ومع عدد من الأندية المحترفة في النّرويج وهولندا وبلجيكا لتجاوز ضغط ركلات الجزاء. من حيث متوسّط الوقت المتاح لكلّ مسدّد ركلة جزاء، اتّسم كأس العالم 2010 بأكثر ضربات الجزاء «استرخاءً» في تاريخ المسابقة – حيث حسمت ستّ عشرة مباراة بين اليابان وبرجاوي. خسرت اليابان في تلك المرّة، بعد ذلك بعام قضى فريق النّساء لديهم وقتًا رائعًا وأغضب الأمريكان بهدوء في ركلات التّرجيح، لتفوز اليابانيّات بكأس العالم للنّساء.

مغالطة «اليد الساخنة»

تشير أبحاث جورديت إلى أنّ نجاحات مسدّد ركلة الجزاء وإخفاقاته حتّى تاريخ أدائه مع الفريق الممتدّ لعقود، بوسعها في النّهاية أن تغيّر من سرعة تسديدته ومسارها. إنّ تاريخًا من الإخفاقات يجعل الإخفاق محتملاً أكثر عندما تكون مخاطر المحاولة مرتفعة. هذه الفكرة جالت في الخواطر لعقود بشأن «اليد السّاخنة» و«اليد الباردة»، وهي الرّأي القائل إنّ نجاحات الرياضي أو إخفاقاته السّابقة يمكن أن تؤثّر على أدائه اللّاحق.

بدأ هذا الجدال عام 1985، عندما حقّق علماء النّفس توماس جيلوفيتش (Thomas Gilovich) وروبرت فالوني (Robert Vallone) وأموس تفيرسكي (Amos Tversky) في الاعتقاد السّائد بأنّ مسدّدي رميات كرة السّلّة يمكن أن يصبحوا «ساخنين» بعد إحرازهم لبضع أهداف متتالية، ومن شأن ذلك أن يزيد من فرصة تسديدهم للرّمية التّالية. وفي المقابل فإنّ العلماء الثّلاثة قد تحرّوا في الاعتقاد بأنّ تفويت بضع رميات على التّوالي قد يعني أنّ اللاعب أصبح «بارداً» (أي أصيب بالاختناق) ويرجّح تفويته للرّمية التالية. هل يولد النجاح نجاحًا؟ وهل يولد الفشل فشلاً؟

وثق لاعبو كرة السّلة والمدرّبون وكذلك الجماهير، الّذين شملهم المسح، فيما تقدّم، غير أنّ جيلوفيتش وزملاؤه، اكتشفوا العكس، بناء على ما وقفوا عليه بعد أن أخضعوا موسم لعب فريق فيلادلفيا سفنتي سيكسرز للتّحليل، وهو فريق اتّخذ خطوة نادرة لتسجيل النّتائج الخاصّة برميات جزاء لاعبيه، والتّرتيب الّذي وسم تناوبهم عليها. وقد اتّضح أنّ مصوّبي رميات الجزاء قد زادت فرصة تسديدهم لهدف بعد كلّ تفويت، وأنّ تفويتهم عادة ما يخلف بنجاح في إحراز الهدف، وهو أمر يناقض الاعتقاد القائل بثنائيّة اليد السّاخنة، واليد الباردة.

ومتى أجملنا، أمكننا القول إنّ إحراز اللّاعبين لهدف، يوفّر لهم فرصة لإحراز

الهدف التّالي بنسبة قدرها 51 في المائة، وفي المقابل فإنّ تفويتهم في هدف، يرفع تلك النّسبة إلى 54 في المائة. وإذا هم أحرزوا رميتيهم السابقتين، فإنّ فرصة إحراز الثّالثة لن تتجاوز ال 50 في المائة. وإذا فوّتوا في هدفين على التّوالي فإنّ ذلك من شأنه أن يرفع نسبة النّجاح في التّسديدة الثّالثة إلى 53 في المائة.

خلص الباحثون إلى أنّ **اليد السّاخنة نبعت عن سوء فهم للعشوائيّة**. فإذا رميت عملة في الهواء مرارا كثيرة ستكون الفرصة قائمة بنسبة عالية أن يظهر كلّ من وجه الملك، والكتابة دون تفاوت يذكر، لكن إذا نظرت مثلاً إلى عشر عملات مماثلة، فمن المرجّح أن لا يبدو التّوزيع «عشوائيًّا» على الإطلاق. ومن ذلك أنّ فرصة الحصول على وجه الملك أو الكتابة لخمس مرّات متتالية، تكون بنسبة واحد إلى خمسة.

بحث **جيلوفيتش وفالوني وتفيرسكي** أيضًا في بيانات رمي الكرة لثلاثة فرق كرة سلّة محترفين، ووجدوا أنّ التّصويبات المتتالية لا تأتي بنفس النّتيجة– كلاً من إحراز الهدف وتفويته– كثيراً إلّا بقدر ما تتنبّأ به نسبة التّصويب الإجماليّة للاعبين. بالطّبع يمكن للاعبي كرة السّلة على عكس من يرمون العملات أن يحاججوا بوجود عامل الضّغط الدّفاعيّ، وبأنّ بعض التصويبات أصعب من نظائرها. ضيّق الباحثون من دائرة هذه التّباينات بتحليل الرّميات الحرّة، الّتي لا دفاع فيها، فضلا عن أنّ التّصويبات تتّخذ دائما الشّكل نفسه. فدرسوا بيانات الرّميات الحرّة لفريق بوسطن سيلتكس واكتشفوا أنّ متوسّط إحراز اللّاعبين للأهداف 75 في المائة من رميتهم الثانية سواءً أنجحوا في إحرازهم للأولى، أم لا.

في السّنوات الّتي أعقبت ذلك، حاول باحثون آخرون العثور على دليل عن اليد السّاخنة في عدّة رياضات مستخدمين إحصائيّات بالطّريقة الّتي يتبعها العلماء المهرة. وقد نشرت مراجعة عن هذه الدّراسات عقب عقدين من استنتاج البحث الأوّل أنّ الدّعم الإحصائيّ لظاهرة اليد السّاخنة «محدود للغاية»، مع أنّ بعض

الدّلالات عنه كانت ملاحظة في الرّياضة مثل طرح الكرة في الكريكت ورمي حدوة الحصان على عصا، حيث يحاول المتنافسون مراراً وتكراراً أن يحرزوا الهدف نفسه دون ضغط دفاعيّ. مثلما أنّ إحدى الدّراسات قد كشفت عن تأثير ضعيف لليد السّاخنة في لعبة التّنس، ودعّمت ذلك دراسة أجريت على لعبة الكرة الطائرة.

ما يمكن أن يثير حماسة الرّياضيّين وجماهير الرّياضة أنّ اختبارات الإحصاءات المباشرة لليد السّاخنة والباردة، تحوّل اللّاعبين إلى كائنات آلية يحكمهم منطق الاحتمالات. وعلى سبيل المثال، فلاعب كرة السّلّة الّذي يحرز 40 في المائة من رمياته يعامل مثل النّرد، ذو الأوجه العشرة، أربعة منها تقول «أحرز الهدف» وستة تقول «فوت الهدف.» إذا رميت هذا النّرد ذو الأوجه العشرة بنفس عدد مرّات تصويب اللّاعب للكرة في أحد المواسم، فمن المرجّح أن تحصل على نتائج تطابق إحصائيًا المباريات الفعليّة، بما في ذلك تكرار عدد مرات إحراز الأهداف أو تفويتها على التّوالي، فضلا عمّا يسمها من الطّول.

حرص جيلوفيتش ورفاقه أن يؤكّد على أنّ «اليد السّاخنة» الّتي كانوا يختبرونها كانت نموذجًا معبّرا عن فكرة أنّ «النّجاح يولّد النجاح» الشائعة. بيد أنّه قد يكون من المجدي إذا استغنينا عن الرّميات المتتالية الّتي لا تنقطع بنفس النّتيجة كاختبار لليد السّاخنة والباردة. حتّى أولئك الّذين يؤمنون بأن النّجاح يولّد النّجاح يعرفون أنّ كلّ الرّميات المتتالية بنتيجة واحدة، تنتهي في نهاية المطاف، لكنّهم لا يعرفون متى. ومع الحكم على الأمر من حيث الاحتماليّة، فهذا يعني أنّ قليلا من النّجاح يولّد الكثير من النجاح، لكن يظلّ من المحتمل حتّى في تلك الوضعيّة أن يتولّد الفشل عن المزيد من النّجاح. فما هذا النّوع من السّحر؟

بالإضافة إلى ذلك، ماذا لو وضعنا جانبًا ما تقترحه الإحصائيّات الإجمالية من تحليل، ونظرنا ببساطة إلى الأداء صعوداً وهبوطًا على حدة؟ ولنضرب مثلاً، لاعب كرة السّلّة الذي قدّرنا إصابته للأهداف بنسبة 40 في المائة. تخيّل لو أنّه يحرز 6 رميات

من أصل 20 في ليلة واحدة، ثمّ يرمي بعشرة من أصل 20 في اللّيلة التّالية. في اللّيلة الثالثة يتمكن هذا اللّاعب من تصويب 2 فقط من أصل 20. ثمّ بعد ذلك في الليلة الرابعة، يحقّق 14 من أصل 20. فهل أصبح ساخنًا في اللّيلة الرابعة؟ وهل كان بارداً في اللّيلة الّتي قبلها؟

على الرّغم من الكرّ والفرّ في تلك المباريات الأربع، اتّبع اللّاعب قوانين الاحتماليّة بتسديده 40 في المائة من إجماليّ محاولاته. لو أنّه يتحتّم على اليد السّاخنة هزيمة الاحتماليّة، فليس لدينا أيّ دليل عليها هنا، ويمكن لهذا الضّرب من التّنوع أن يمتدّ على مدار موسم بأكمله بالنّتائج نفسها.

فهل يمكن على الرغم من ذلك أن يكون اللّاعب قد استفاد من الثقة ومن قلة التّوتر في اللّيلة الّتي يسدّد فيها 14 من أصل 20 رمية، باعتبار ذلك نتيجة بعض تسديداته السابقة؟ هل يمكن أن تكون هذه الثقة الزّائدة نتيجة مزيج من العوامل التي جعلت هذه اللّيلة تحديداً تشهد نجاحًا باهراً، وأن غيابها ساعد على حتميّة قدره في الليلة التي سدّد فيها رميتين من أصل 20؟

ما هي الأسباب الأخرى الّتي قد تكون وراء ذلك الكرّ والفر؟ ربما يحسب جزئيًا الضّغط الدفاعيّ من المنافسين. ربما كان اللّاعب قادراً على التّدريب بشكل أكثر قبل مبارياته غير التقليديّة، أو ربما كانت خياراته في التّصويب أفضل تلك اللّيالي. تظلّ هذه الاحتمالات في الواقع مرجّحة كلّها.

وأمّا غير المحتمل، إذا لم يكن تأثير اليد السّاخنة حقيقة، أن تؤثر تقلّبات الثّقة بسبب الأداء الماضي على هذا العامل المتغيّر. لو لم تكن اليد الباردة موجودة، فإنّ الاختناق تحت الضّغط يظلّ مجرّد احتمالية من المرجّح حدوثها للرّياضيّ في أكثر الأوقات سوء. لو كانت اليد السّاخنة والباردة محض خيال، فليس هناك أيّ علاقة بين الثقة بالنفس والأداء، مالم يحاجج المرء بأنّ ثقة الرّياضيّ بنفسه متأثرة بكلّ شيء، عدا الأداء الحديث.

وكما ذكر **الفيلسوف ستيفن هيلز** (Steven Hales) في مقال عن اليد السّاخنة، فإنّ المشكّكين لا يقولون ببساطة «أنّ النّجاح يجعل النّاس متفائلين جدّاً بالنّجاح المستقبليّ، أو أنّ الشّعور الدّاخليّ بأنّك ساخن هو شيء خاطئ. بل يردّد المشكّكون أنّ [الإيمان باليد السّاخنة] أمر خاطئ دومًا. وذلك دواء مرّ لا يحتمل ابتلاعه».

بل يبدو إنّه من الأصعب حتّى ابتلاع ذلك الإنكار لليد الباردة. ربّما لا يكون هذا منطقيًا، لكن يبدو أنّ سقف الأداء النّاتج عن التّدريب والأسلوب والرّياضة عمومًا أكثر منطقيّة من أرضيّة الأداء بعدما يرتكب الرّياضي أخطاءً فادحة في كلّ شيء على المحكّ.

إن الحالة العلميّة الّتي تقول بأنّ النجاح يمكنه في بعض الأوقات على الأقلّ، أن يخلّف مزيدا من النّجاح (والعكس صحيح) معروفة بأنّها علم نفس الزّخم. من جهته يستند جورديت إلى دراساته عن ركلات التّرجيح باعتبارها دليلا على الزّخم في الرّياضة. حتّى وإن لم تكن النجاحات أو الإخفاقات السّابقة مرتبطة بمسدّد ركلة الجزاء الحاليّ، فقد خلص إلى أنّ، «التّجارب البديلة سواءً أكانت إيجابية أم سلبيّة من شأنها أن تقوّي أو أن تضعف من الكفاءة الذّاتية للّاعب عند تسديد ركلة الجزاء، ومن ثمّ تنتج عنها درجة أعلى أو أقل من الأداء، على التوالي».

افتتح جورديت إحدى دراساته مقتبسًا عن نجم كرة القدم مايكل أوين (Michael Owen) من نادي مانشستر يونايتد. يقول أوين، «لا يوجد أيّ شيء يثير الأعصاب مثل تسديد ركلات الجزاء، إذ لا يعد جسمك ملكًا لك ببساطة». السّؤال في تلك اللحظات الحاسمة هو ما إن كان ملكًا لتوقّعاتك أم حكرا على القوانين الاحتماليّة. لعلّه ملك لكليهما.



استهلاك التوقّعات

3

الاحتياج الكبير

في أسوأ أعوامها، كان يمكن لـجيري بي أن تخسر أكثر من ألف دولار في اللّيلة الواحدة، من أجل الاستمتاع فحسب. بدأت رحلتها مع المقامرة برياضة سباق الكلاب السّلوقيّة ثم انتقلت إلى كازينو فوكسوودز في ولاية كونيتيكت.

قالت، «كنت هناك في اليوم الّذي افتتح فيه فوكسوودز، أنفقت كلّ سنت بحوزتي، وعدت أدراجي إلى المنزل على ما تبقّى في سيّارتي من وقود».

عندما أفلست جيري عام 1994، كانت مدينة للآخرين بأكثر من 100000 دولار، إلّا أنّ جيري لم تعتبر نفسها مدمنة. لم تكن مندفعة بيأس أو مهووسة، أو تعاقر الخمر أو تتعاطى المخدّرات أو تعيش حياة على المحكّ. بل كانت حاصلة على شهادة جامعيّة ولديها وظيفة ثابتة براتب كبير. فلم يكن العمل الدّؤوب وتحمل المسؤوليّة بالأمر الغريب عنها. وبعد أن أعلنت إفلاسها أقلعت جيري عن المقامرة، وسدّدت ديونها خلال عشر سنوات، مع ذلك ظلّ القمار يراودها، والاشتياق ملازمًا لها.

وبحلول عام 2004 كانت تمتلك عدداً كبيراً من البطاقات الائتمانيّة الجديدة، ووجدت جيري كازينو جديدا أقرب كثيراً من فوكسوودز – على بعد بضعة نقرات من أصابعها، في عالم المقامرة المزدهر على الإنترنت. ولم تستغرق أيّ وقت لتجد نفسها مرّة أخرى مديونة بمبلغ آخر من ستّة أرقام.

عندما يتعلق الأمر بتفعيل نظام المكافأة في الدّماغ، تكون توقّعات الاحتياج لدينا

أقوى من ميولنا في التوّ واللّحظة. عادة ما نفكّر في الرّغبة وفي الهدف من ورائها، وهما غير منفصلين في واقع أمرهما. نعتقد أنّ الانغماس في التّرف نفسه – البوظة المجمّدة الحلوة أو تدفّق النيكوتين أو اندفاع العملات من آلة المقامرة– هو ما يحفّزنا. لكن إلى حدّ بعيد فإنّ توقّع هذه المكافآت، ترقبها باستمتاع، هو ما ينشّط أدمغتنا ويدفعنا إلى الأكل بشراهة أو إلى تناول جرعة مخدّرة أو المراهنة مرّة أخرى.

فهل يبدو هذا أمراً مميّزاً لا اختلاف فيه؟ ربّما، إلى أن تصادفنا قصّة كقصّة جيري، فهي لم تستمتع بالفوز، بل استمتعت بالمقامرة. التّرقّب هو ما جعلها ملازمة له، يومًا بعد يوم. ولتوضيح الأمر ببساطة، فإنّ الإدمان هو أحد الأشكال البشعة والمفرطة للتّحفيز. إنّه تحفيز بلا نهاية، لا يرجى من ورائه شيء أكثر من تحطيم الذّات. إلا إن الأفكار القهرية التي تسطو على دماغ جيري وتفسد حياتها نابعة من نفس الآلية العقلية التي تجعلنا ننهض من الفراش كل صباح ونواصل العمل والكفاح للوصول إلى أهداف حياتنا.

بينما تخبو الميول، لا ينقطع الاحتياج أبداً. يكون الأمر مستحبّا في العقول الصحية. فأدمغتنا ليست جشعة، بل هي مهووسة بالمستقبل. تعتمد نجاة الأكثر جدارة على رصد ما هو جديد، والأقدر أن تحفّز على الاستعداد له. ومن وجهة نظر تطوّريّة، فلا يجب أن يحملنا الاستمتاع باللّحظة الرّاهنة بعيدا.

قد يعمينا الاحتياج المطّرد عن تقدير الأخطار، ويحملنا على العمل بإصرار فيما لا يريحنا. نحاول التجاهل أو المقاومة أو التّخفيف من الشّعور بالاحتياج، عبر الإنكار المباشر والتحكم في الذات، رغم إمكانيّة وجود وسائل أكثر نجاعة. فلو فككنا التوقعات ووصلنا إلى جذورها المتمثلة في الاحتياج، فلربما يمكننا رؤية كيف يمكن لهذه التوقعات أن تخرج أفضل ما فينا، وكيف يمكننا إخراج أفضل ما فيها.

تغيير معادلة الاحتياج

العالم بدين. عام 2010 أفادت منظّمة التعاون الاقتصاديّ والتّنمية أنّ 50 بالمائة

من عدد سكّان، نصف أعضائها من الدول، مصابون بالسّمنة. عام 1980 كانت معدّلات السمنة في الدول المتقدمة تقل عادة عن 10 في المائة كما ذكر التقرير. ومنذ ذلك الحين، تضاعفت تلك الأرقام مرتين أو ثلاث مرّات في عديد من البلدان، وقد توقّع تحليل منظمة التّعاون الاقتصاديّ والتنمية عن معدلات السمنة في مرحلة الطفولة، أنّ المستقبل قد تشهد فيه البدانة تفاقما، حتى بالنسبة إلى الدول الأعضاء.

لسنوات عديدةٍ كانت السّمنة هي العدوّ الأوّل للصّحّة العامّة. ومع تمدد خُصرنا تمدّدت أيضًا معدّلات مرض السّكري وأمراض القلب والسّكتات. بل تزايدت السّمنة حتى مع تكدس رفوف البقالات الكبرى وقوائم المأكولات السّريعة بمزيد من خيارات الأطعمة منخفضة السّعرات الحراريّة. وقد أصدر الجرّاح العامّ تحذيراً تلو الآخر، ووصل سعر الاشتراك في صالات الألعاب الرّياضية إلى عنان السّماء. على الرّغم من كل هذا، مازلنا نزداد وزنًا. فلماذا لا يمكننا التّوقف عن الأكل؟

منذ بضعة سنوات، استحدث مجموعة من علماء النّفس طريقة جديدة **لتخفيض وزننا**. فقد أقنعوا الناس أنّ المأكولات غير الصّحية التي يتحرّقون شوقًا لالتهامها، كانت السّبب المباشر، لتقيّئهم أثناء طفولتهم، هذه الذكريات الزائفة قلّلت من اشتياقهم إلى البوظة المثلّجة بالفراولة وزبادي الخوخ وسلطة البيض، ودفعت بهم إلى تناول الأطعمة الطّبيعيّة. غير أنّ طعاما واحدا، أثبت أنّه منيع: **رقائق البطاطس.**

بدا الأمر جنونيًّا، لكنّ الاقتراح بأن نكافح البدانة بذكريات زائفة عن البدانة يشير إلى مدى صعوبة ترويض الاحتياج. إنّ المعلومات القديمة البسيطة عن السّبب الّذي يجعل شيئا مّا سيّئا بالنسبة إليك نادراً ما تفلح. التّدخين يسبّب سرطان الرّئة. لكن ليس بالنسبة إليّ. إنّ البورتيو سوبريم هذا أشبه بتسونامي من السّعرات الحرارية. وما الضّير، أنا جائع.

إن الإصرار الدّائم والمريع على اتّباع عادات غير صحية حتّى الآن من مجموعات سكانية لا تدرك إدراكًا حقيقيًّا مغبّة ما هي عليه، أطلق العنان لتطوير استراتيجيات

جديدة من التحكم في الذّات لا تتطلّب ممارسة قدر كبير من الإغواء، لجعلها منطقيّة، ومقنعة، بما في ذلك إعطاء الآخرين الصلاحية لتقييدنا عندما لا نستطيع تقييد أنفسنا. على سبيل المثال، تحتفظ معظم الكازينوهات بقائمة من الناس الذين اختاروا طوعًا حرمانهم من الدّخول. قدّمت ماستركارد عام 2010 بطاقات ائتمانية «تحت السّيطرة» ساعدت عملاءها على التقيّد بميزانيّة محدّدة السّقف، وإزعاجهم برسائل بريد إلكترونية وبرسائل نصية كلّما أسرفوا في نفقاتهم. وبالمثل فإنّ مواقع إلكترونية مثل (ultrinsic.com) و(stickK.com) تتيح للنّاس المراهنة بنقود حقيقيّة لتحقيق أهدافهم في التّحكم بالذّات أو تعريضهم للتّوبيخ العلنيّ إذا ما فشلوا في ذلك.

إنّ الإرادة سواءً أكانت كامنة في ذاتك، أم مستعارة، مهمة كما يبدو لتجنّب الإغواء غير الصّحّي ولجعلنا نركّز على الأهداف طويلة المدى، وهو ما سنغطّيه في الفصل الثامن. مع ذلك، ربما نفوت جزءًا كبيراً من لغز التّحكم بالذّات بجعله قاصراً على الصّراع بين عقل متحضّر يقول لا وعقل بدائي تلذّذي «عقل السحلية».

إنَّ نظام المكافآت في أدمغتنا ليس فحسب مجرّد حيوانٍ جزئيّ ينبغي علينا أن نخفي عنه الكعك والبوظة والبطاقات الائتمانية، وذلك لأنّ الاحتياج ليس عبارة عن هويّة بالكامل، وإنّما هو أشدّ من ذلك، بالنّظر إلى أنّ عقول الزواحف التي لدينا تلعب دوراً كبيراً فيما نشتاق إليه، وكذا تلعب هذا الدور تلك الأجزاء التي نعتبرها أكثر استنارة. في ذلك الجزء من الثانية قبل اتّخاذ قرار، تكون توقّعات المكافأة لدينا في عمل دائم، وهي تتشكل بفعل الذّاكرة والعواطف، وتجاذب الرّغبات المتنافرة. يتلقّى نظام المكافأة في أدمغتنا إشارة من ترقّب الأشياء الجيّدة الآنيّة والملموسة مثل البوظة المثلجة، فضلاً عن بعض العوائد المجرّدة مثل الاكتشاف،[11] أو إتقان مهمة

(11). حتى القردة تشتاق إلى الاكتشاف كما اتضح لاحقًا. فعندما عرض عليها صورتين تتنبآن بجائزة تتراوح كمياتها بعشوائية، فضل القردة الصورة التي تعطي إشارة عن مدى حجم الجائزة. هذه المعرفة المسبقة لا تغير من حجم الجائزة. إذن، لا تمد المعرفة القردة بأي مزايا ملموسة. مع ذلك، تريد القردة معرفة ما هو قادم، فغيروا من سلوكهم لاكتشاف ذلك.

معقدة أو الصحة الوافرة وطول العمر.

قد يكون للقدرة على مقاومة الإغواء التأثير نفسه على تغيير توازن توقّعاتنا، كما تفعل مع قوتنا في إنكار الذّات. أثبت الباحثون هذا في معهد كاليفورنيا للتقنية بمسح أدمغة أشخاص أفادوا بأنّهم يتّبعون حمية غذائيّة خاصّة. في الجولة الأولى من المسح، عرضت مجموعة متنوّعة من صور الطّعام على الخاضعين للتّجربة، من البروكلي وألواح الحلوى. وقد تمّ إخضاع كلّ طعام إلى مقاييس منفصلة من الصّحة والمذاق. وقد افترض الباحثون أنّ متبعي الحمية الغذائية لديهم «قيمتا هدف» مختلفتان عن الطّعام – رغبة ملحة للمذاق، ورغبة طويلة المدى ليكونوا أصحّاء.

وفي جلسة مسح ثانية، اختار الحاسوب صنفًا من الطّعام لكل واحد من متبعي الحمية، وقد أدرجه المعنيّون بالتّجربة مبدئيًا في خانة ما هو حياديّ، مختصّ بالمذاق والقيمة الغذائية. وطلبوا من الخاضعين للتّجربة أن يختاروا بين هذه الأطعمة الحياديّة وبين كل طعام آخر من أجل تناول وجبة خفيفة محتملة بعد جلسة المسح. ولضمان حصولهم على إجابة صادقة، جعل الباحثون هذه الإجابات قادرة على استخلاص نتائج حقيقية. فأخبروا الخاضعين للتّجربة أن أحد خياراتهم من الوجبات الخفيفة التي تختار عشوائيًا ستقدم لهم بعد جلسة المسح. بعبارة أخرى، إذا اخترت السبانخ المسلوقة ثم شرعت في تناول شوكولاتة سنيكرز لكي تبدو من الفضلاء، فاستعدّ لتناول السبانخ التي اخترتها يا باباي!

وخلال جلسة المسح الأولى وجد الباحثون أنّ النّصف من متّبعي الحمية «غير المتحكّمين في أنفسهم»، قد وقع اختيارهم على الأطعمة الّتي قيّموها بصفتها أعلى من حيث المذاق. في غضون ذلك، كان «المتحكّمون في أنفسهم» يختارون بنسبة أكبر الأطعمة الّتي قيموها باعتبارها الأعلى من حيث القيمة الغذائية.

ما الذي أفصح عنه مسح الدّماغ؟ ظهر الاختلاف بين المجموعتين في قشرة فصّ

الجبهة البطنيّ الإنسيّ (vmPFC)، وهي بمثابة ترس مركزيّ في مركز المكافأة بالدّماغ. وإذا أجملنا فيمكننا القول إنّه كلّما حفز طعام معيّن على نشاط مّا في هذه القشرة بدماغ الخاضع للتّجربة خلال جلسة المسح الثانية، كان محتملاً أكثر أن يختاره ليكون وجبة خفيفة بالنّسبة إليه. لكنّ الاختلافات الصارخة ظهرت عندما قارن الباحثون بين قوّة هذه الإشارة لمكافأة الجبهة الأماميّة مع التقييمات المبدئية من الخاضعين للتجربة للمذاق والقيمة الغذائية للطّعام المختار.

لقد كانت القناعة راسخة لدى المتحكّمين أنفسهم أنّ تقييمات القيمة الغذائية للطعام ذات أهمية معتبرة أيضًا [12]. زاد هذا من توقّعاتهم للمكافأة على شيء صحّي كالبروكلي عندما قارنوه بالأطعمة الخفيفة الحياديّة، بينما قلّل الجاذبيّة النّسبية للمأكولات الخفيفة اللّذيذة والضّارة كالشوكولاتة.

إنّ المناطق الجبهيّة وتحت القشريّة في نظام المكافأة بأدمغتنا دائمًا ما تتأرجح جيئة وذهابًا، وتنخرط في حلقات من الآراء المتعدّدة، وتقيس القيمة المتوقّعة لمختلف المكافآت. لم يكن المتحكّمون في أنفسهم ببساطة أفضل في حرمان أنفسهم من شيء أرادوه. لكنّ أهدافهم طويلة المدى في الحفاظ على لياقتهم غيّرت من توازن توقّعاتهم للمكافأة. فلم يتخطّوا قوة الاحتياج، بل سخّروها سعيًا وراء صحّة أفضل.

الامتلاء بالتوقّعات

من المفيد أن نتذكّر أنّ الاحتياج له غرض. فهو يعطينا الدّافع للسّعي وراء هدف مّا، سواءً أكان هدفًا طويل المدى مثل العدو في ماراثون أم قصير المدى مثل تناول برجر الجبن اللّذيذ. ما إن يتحقّق الهدف يذهب الاحتياج إلى حاله.

---

(12). إن مقدار القيمة الغذائية للطعام والذي جعله مرغوبًا أكثر مترابط مع النشاط في قشرة فص الجبهة الظهراني الجانبي (dlPFC) القريب. وهذا حدي بالباحثين أن يخمنوا أن قشرة فص الجبهة الظهراني الجانبي ربما يكون الجزء الذي يرى القيمة في الأهداف طويلة المدى، مثل الاحتفاظ باللياقة الجسدية، ويضيف هذه الاعتبارات إلى معادلة الاحتياج التي صدرت إشارة بها من قشرة فص الجبهة البطني الإنسي.

بإمكاننا تسريع هذه العملية أو إبطاؤها بتغيير توقّعاتنا. على سبيل المثال يمكننا إشباع جوعنا باستهلاك خليط من السّعرات الحراريّة الحقيقيّة والسّعرات الحراريّة الوهميّة مثلما أظهر ذلك الباحثون في دراسة عام 2011. فقد قدّموا عصيراً بارداً ومخفوقًا للطّلاب الذين صاموا ثلاث ساعّات قبل مجيئهم للمعمل. وقبل تقديمهم للعصير أظهروا لكلّ خاضع للتّجربة طبقًا مليئًا بالمكوّنات، حتّى يضمنوا ظاهريًا أن لا حساسيّة لديهم من أيّ شيء، وللّعب بعقولهم في حقيقة الأمر. ففي حين أنّ كل العصائر احتوت على نفس المقدار من الفراولة والموز، إلا أنّ بعض الخاضعين للتجربة رأوا قطعًا صغيرة من الفاكهة، في حين رأى آخرون أنّ الأطباق تعجّ بها.

قبل الاستمتاع بعصيرهم المخفوق، قيّم الطلاب جوعهم على مقياس منحدر يتراوح بين «لا على الإطلاق» إلى «حدّ أقصى». واستخدموا مقياسًا مماثلاً لتقييم مدى الشبع المتوقّع من غدائهم السّائل. ولم يكن مدهشا أنّ الأشخاص الذين عرضت عليهم كومة الفواكه قد توقعوا الكثير من عصيرهم هذا – حوالي 40 في المائة من الشّبع الإضافيّ في المعتاد. لكن الأكثر إثارة للدّهشة هو أنّ هذه التوقعات قد تحققت بالفعل.

اتفق الطلاب على عدم أكل أو شرب أيّ شيء فيه سعرات حراريّة لثلاث ساعّات بعد تناولهم للعصير، وأن يتابعوا مع الباحثين كلّ ساعة ليخبروهم عن مدى شعورهم بالجوع. شعر الأشخاص الّذين توقّعوا الكثير من عصيرهم بقدر أقلّ من الجوع، وبشبع أكبر عند كلّ مرحلة. وحتى بعد مضيّ ثلاث ساعات، ظلّوا يشعرون بشبع أكبر ممّا كانوا عليه عندما وصلوا للمعمل. وعلى العكس، فإنّ من شربوا العصير بعد أن رأوا مقدارا أقلّ من الفواكه مقدمًا شعروا بالجوع وبشبع أقل ممّا كانوا عليه قبل الغداء خلال ساعتين فقط.

أظهر بحث آخر كيف أنّ السّعرات الحراريّة الوهميّة يمكن أن يكون لها تأثيرات حقيقيّة على عمليّة الأيض والهضم لدينا. أعطي المشاركين في إحدى الدراسات

مخفوق حليب بالشوكولاتة بمقدار 380 سعر حراريّ، لكن قيل لهم إنّها بمقدار 620 سعر حراري «مخفوق مترف» أو 140 سعر حراريّ «مخفوق خفيف». وأخذ الباحثون عيّنات دم من المشاركين قبل تناول مخفوق الحليب وعلى إثره، لقياس الغرلين، وهو هضميد تفرزه المعدة يشقّ طريقه إلى الدّماغ حاملاً رسالة تقول: «أطعمني!» يستجيب الدّماغ بتوليد الشّعور المألوف بالجوع. وبينما تأكل تبطئ المعدة من إفرازها للغرلين ويقلّ الجوع. انخفض تركيز الغرلين في الدّم في الأشخاص الّذين اعتقدوا أنّهم يستمتعون، لكنّها كانت بالكاد كافية فيمن اعتقدوا أنّ مخفوق الحليب كان منخفض السّعرات الحراريّة.

عادة ما نحذر من مخاطر الأكل بطيش. فقد كشفت الدّراسات مثلاً أنّ متبعي الحميات الغذائية عادة ما يفرطون في تناول الطّعام الذي يعتقدون أنّه منخفض الدّهون والسّعرات الحراريّة، أو يطلبون حلوى أشهى بعد اختيار السّلطة بدلاً من البطاطس المقليّة، وهم بذلك يبطلون ميزة اختيارهم الصّحيّ المبدئيّ. الفكرة السّائدة أنّ النّاس يتخلّون عن حيطتهم، فيتوقّفون عن مراقبة استهلاكهم ويأكلون بلا توقّف. لكنّ دراسة الحليب المخفوق تقترح أنّ التّفكير كثيراً فيما نتناوله يمكن أن يكون سلاحًا ذا حدّين. فالتّفكير في إطار الحمية الغذائيّة، عبر الاعتقاد ببساطة أنّنا نأكل أطعمة بها نسبة أقلّ من السعرات الحراريّة والدّهون، ربّما تجعلنا نشعر بالجوع المتواصل. إذا ما صنّفنا أطعمتنا بوصفها «حمية غذائيّة» وصنّفنا أنفسنا باعتبارنا متّبعي حمية غذائية فمن المرجّح أن نبقي على حالة الاشتياق لدينا.

ولأنّ عقولنا مهووسة بالمستقبل، تفلت متعة الاستحسان. وتبدأ بالموازاة إلى ذلك، الحاجة في الإلحاح، وذلك لأنّ توقّعاتها تنتقل إلى هدف جديد. يطلق علماء النّفس على هذه الدورة عدّة أسماء: «حلقة المتعة المفرغة» أو ببساطة، «التّكيّف». نحن نعتاد على الأمور. فالقضمة الخامسة عشرة من حلوى سبليت الموز لا تضاهي نفس المتعة التي تحصل عليها من القضمة الأولى، يحدث هذا بمنأى عن امتلاء معدتك. تتّخذ العمليّة مسارها من الأعلى إلى الأسفل، حتّى قبل القضمة الأولى.

منذ عامين طلب عالم النفس **كاري موررويدج** (Carey Morewedge) من مجموعة من الأشخاص أن يتخيّلوا أداء مهمّتين بسيطتين مرّة بعد مرّة—وضع أرباع دولارات في غسالة تعمل بالعملات وتناول حلوى إم آند إمز. وقد تراوحت النّسبة بين أرباع الدولارات والإم آند إمز، تخيّل بعض الخاضعين للتّجربة تناولهم لعشر حبيبات إم آند إمز لكل ربع دولار خياليّ يضعونه في الغسّالة. وكان المعدّل عكس ذلك بالنّسبة إلى آخرين. طلب من إحدى المجموعات في التّجربة الثانية أن يأكلوا أكبر عدد ممكن من مكعّبات الجبنة المتخيّلة. وعرض الباحثون بعد ذلك كلّه، على الخاضعين للتّجربة وعاءً حقيقيًا مليئًا بإم آند إمز يمكنهم تناول ما يشاؤون منه.

وكانت النتيجة أن الأشخاص الّذين تخيّلوا تناولهم لأكبر عدد من الإم آند إمز قد تناولوا أقلّ عدد من الحلوى الحقيقيّة. كان الأكل المتخيل مفتاحًا. أما الخاضعون للتجربة الذين تخيلوا وضعهم للإم آند إمز في الوعاء فقد أكلوا أكبر عدد حقيقيّ من الإم آند إمز بعد ذلك مثل أيّ شخص آخر. كانت التأثيرات محدّدة للطّعام أيضًا. في تجربة المتابعة، فإنّ الأشخاص الذين تخيّلوا تناولهم لكثير من الإم آند إمز التهموا أكبر قدر ممكن من الجبن مثل أيّ شخص، في حين أنّ المجموعة الّتي استمتعت بتناول الكثير من الجبنة الخيالية قد اكتفت بالقليل منها.

مدّ الاستمتاع

إنّ حتمية التّكيّف تعني أفضل طريقة لتمديد متعة شيء مّا نحبه، وقد ينجم ذلك عبر بمقاطعته باستمرار. في دراسة عام 2009 سأل الباحثون النّاس إذا ما كانوا يفضّلون مشاهدة مسرحيّات هزليّة بإعلانات أم دونها. فتنبّأت الغالبيّة الكاسحة من الخاضعين للتّجربة أنّهم سيستمتعون أكثر بمشاهدة العروض التي لا يتخلّلها شيء. غير أنّهم قد وجدوا في المقابل أنّ مجموعة أخرى من الخاضعين للتّجربة، قد وجدوا الفرجة أكثر إمتاعا، رغم تخلّلها إعلانات، لأنّهم لم يخيّروا بشأنها.

اكتشف الباحثون أيضًا أنّ النّاس يجنون فوائد مماثلة، بما يطرأ من تقطّعات أثناء الاستماع إلى إحدى مقطوعاتهم الموسيقيّة المفضّلة أو أثناء استمتاعهم بجلسة تدليك، ومن عدم انفصالهم عن تجربة غير سارة مثل الاستماع إلى ارتجاع صوتي منفر على الجيتار. هذا بالتأكيد عكس ما نتوقعه. نحن نعتقد أن مقاطعة التجارب السارة سوف ينتقص من سعادتنا. ونعتقد أنّ الانفصال عن تجربة غير سارّة بفاصل أو اثنين سيجعل من الأسهل علينا تحمّلها. نتيجة لهذا عادة ما نكثف ونطيل مما هو مملّ ومزعج بينما نسارع الخطى في أمتع لحظات الحياة.

إن فهم التّكيّف جزء ممّا أطلق عليه عالما النّفس تيموثي ويلسون (Timothy Wilson) ودانيل جيلبيرت (Daniel Gilbert) «نقيض الاحتياج» الذي نفعله بوتيرة متكرّرة. على سبيل المثال، يعتقد معظمنا أنّنا سنكون أسعد لو جنينا ضعف المال الّذي نجنيه الآن، بل وحتى أكثر سعادة لو جنينا عشرة أضعاف هذا المقدار. غير أنّنا نجد في كلّ سنة، إثباتا في دراسات منشورة تتصدّر العناوين، مداره أنّ الثروة تجلب السعادة إلى حدّ معيّن فحسب. ففي دراسة أجريت عام 2010 أشرف عليها عالم الاقتصاد الحائز على جائزة نوبل دانيال كانمان (Daniel Kahneman) تم تحليل مسح أجرته مؤسسة جالوب، لألف من الأمريكيّين، وجد أنّ الرفاه العاطفي زاد مع زيادة الدّخل، لكنّه لم يتحسّن عندما تعدّت الأرباح السنويّة 75000 دولاراً. وقد توصل إلى النّتائج نفسها عالم الاقتصاد ريتشارد إيسترلين (Richard Easterlin) وقد قام بنشرها للمرّة الأولى في سبعينيات القرن العشرين، وأشار إلى أنّ سعادة الأمم لا ترتبط بالثروة القوميّة – وهي النّتيجة المعروفة الآن باسم «مفارقة إيسترلين».

توسّع تحليل إيسترلين عام 2010 ليشمل عددا من الدّول المتقدّمة والنّامية. ليكتشف أن ثراء البشر لا يجعلهم أسعد على المدى القصير، فهذه العلاقة تتهاوى خلال عقد من الزّمان نتيجة الطّفرة المبدئيّة في الثّروة.

ثمّة عدد من الأسباب المتشابكة الّتي لا تجعل الثّراء عاملا مؤكّدا للسّعادة الدّائمة، كما يتوهّم ذلك كثيرون. لأننا معرضون من جهة لما يطلق عليه كانيمان «وهم التّركيز». إنّ توقّعاتنا لقدر أكبر من الثراء ترتكز بقوّة على المال والأشياء الجديدة التي بإمكانه شراؤها، وتهمل حقيقة أنّ حياتنا مستمرة بكامل مجرياتها مع كافة تقلباتها وإحباطاتها وخيبات الأمل فيها.

إضافة لذلك، يبدو أنّنا جبلنا على قياس الرّضا من حيث المصطلحات ونكون عرضة للخيبة. وكذا الحال بالنّسبة إلى أقرب الكائنات لنا في التّطوّر. في عشرينيات القرن العشرين اكتشف صاحب الاسم الجذّاب أوتو تينكلبو (Otto Tinklepaugh) هذه الميول في قردة الريص. كان القرد يراقب تينكلبو وهو يخفي ورق نبات الخسّ أسفل أحد كوبين، بعدها يخرج الحيوان من الغرفة، ثمّ يعود ويطلق سراحه. ليذهب مباشرة إلى الكوب الّذي تختبئ تحته ورقة الخسّ ويأكل جائزته بسعادة.

في تجربة لاحقة، شاهدت القردة تينكلبو وهو يضع بعض ثمار الموز تحت إحدى هذه الأكواب، مستبدلا إيّاها بسرية بالخسّ بعد إبعاد القرد، ومن نافلة القول أنّ القرود تفضّل الموز على الخسّ. إليك ملاحظات تينكلبو عن عودة القرد إلى الغرفة بحثًا عن الموز المتوقّع والعثور على الخس عوضًا عنه:

«اندفع القرد الخاضع للتّجربة إلى الكوب المناسب والتقطه، مدّ يده نحو الخسّ. وتوقّف. حدّق من حوله مليّا مجيلا بصره في الدّاخل، وفي الأسفل وحول الكوب، ثمّ رمق الكوب الآخر، وأوقع نظره على الحائل الزّجاجيّ خلفه. بحث من تحته وحواليه. شخص بعد ذلك ببصره وزقح بصوت عال في كلّ ما أحاط به من أشياء، وانصرف في خاتمة المطاف تاركًا خلفه الخسّ على الأرض دون أن يمسّه».

إن كلا من وهم التّركيز وتوقّعاتنا للمكافأة النّسبية يجعلان عقولنا وكأنها قد تكدّرت أو صارت جاحدة. في النّهاية تطلّب الأمر كثيرا من العمل للحصول على

تلك التّرقية أو كسب تلك العلاوة وشراء هذا المنزل الكبير. فبدلاً من التّلذذ مما هو بين أيدينا، تبدو عقولنا وكأنّها مهتمة أكثر بإيجاد شيء جديد نحتاج إليه. ربما تكون الرّغبة ضمن جذور معاناتنا، كما تقول تلك الحقيقة السّامية للتّعاليم البوذيّة. لكنّ بعض القدر من الحاجة الّتي تعد الشعلة التحفيزيّة للتوقع، ضروريّة من أجل أيّ مجهود تركيز، سواءً أكان الهدف النهائي هو التنوير أم السلام الداخل أو الحصول على المكتب المميّز في ركن المبنى.

فيض من الأشياء الجيدة

كلّما زاد احتياجك لشيء، كان من المرجّح أكثر أن تحصل عليه، لكن إلى حدّ معيّن فحسب. حتّى العقول غير المدمنة تصاب بالخبل عندما تشتدّ حاجتها. ينجح الأشخاص المتحفّزون. أماّ المفرطون في تحفّزهم فيفشلون ويقنطون.

عام 2009 راقب علماء الأعصاب البريطانيّين عقول الأشخاص الرّاقدين داخل جهاز مسح أثناء ممارستهم لعبة فيديو باك مان (Pac-Man-esque). كان الخاضعون للتّجربة يربحون جوائز صغيرة أو كبيرة نسبيًّا لقاء تسابقهم عبر المتاهة والإمساك بعدد معيّن من الفرائس.

عندما يكون هناك قدر كبير من المال على المحكّ، يقترف اللّاعبون مزيدًا من الأخطاء ويفوّتون المنعطفات الواضحة في المتاهة، الّتي من شأنها أن تيسّر عليهم الإمساك بفريستهم. كلما زاد احتياج اللّاعبين للمال، بناء على استبيان تلا ذلك زاد نشاط مراكز المكافأة عندهم وتدهور أداؤهم. كان إغواء المال المحتمل لامعًا للغاية، كان هو كلّ ما يمكن للعقل رؤيته.

في الواقع، إنّ التّركيز الحادّ على هدف ضيّق الأفق يمكن أن يعمينا جميعًا عن الأشياء الّتي كنّا لنهتم بها عادة اهتمامًا عظيمًا، بما فيها الاختلاف بين الخطأ والصّواب. كشفت دراسة جرت عام 2004 عن أنّ الأشخاص الّذين يكلّفون بأهداف طموحة ليتمكّنوا من تكوين أكبر عدد من الكلمات، بإعادة ترتيب مجموعة

من الأحرف، كان أداؤهم أفضل بقليل ممن قيل لهم أن يفعلوا «أفضل ما في وسعهم»، مع أنّ الاختلاف في إنتاج الكلمات لم يكن ذا أهمّيّة من النّاحية الإحصائيّة. أمّا المهمّ فهو النّسبة الأكبر من الغشّ الّذي اقترفه الخاضعون للتّجربة ممّن كلّفوا بهدف معيّن. في الواقع، فإنّ الخاضعين للتّجربة في مجموعة «هدف المكافأة» الّذين عرض عليهم المال مقابل تحقيق هدف صياغة الكلمات، كانت نسبة الغش بينهم أكبر حتّى.

فقد تلقّى هؤلاء الأشخاص في مجموعة «هدف المكافأة» مالاً مقدّمًا، وقيل لهم أن يحتفظوا بأيّ قدر يكسبونه وفقًا لعدد الكلمات الصّحيحة الّتي يصوغونها، وأن يودعوا ما تبقّى من المال ظرفا مغلقا، إلى جانب ورقة النتيجة غير الموقّعة، المشتملة على عدد ما كوّنوا من كلمات، ويتحتّم عليهم بعد ذلك، وضع هذا المظروف في صندوق في طريق خروجهم من المعمل. بدا كلّ شيء مجهولاً تمامًا، لكنّ الباحثين كانت لديهم طريقة سرّيّة لتحديد الغشّاشين الّذين ضخّموا من نتيجتهم لأنّ الوتيرة النهائيّة من الحروف المستخدمة في كلّ من كراسات العمل وورقة النتيجة غير الموقعة كانت فريدة من نوعها لكلّ من الخاضعين للتجربة.

جدير بالذّكر أنّ الأشخاص في مجموعة هدف المكافأة لم يحتاجوا إلى تزوير نتائجهم. بل أعطوا المال مقدمًا وكان بإمكانهم أن يخرجوا ببساطة من الغرفة مع كلّ المال. ولكنّهم لم يفعلوا ذلك. دائمًا ما كان يطابق مقدار المال الذي تلقوه عدد الكلمات الّتي ادّعوا صياغتها، حتّى وإن كان أداؤهم أقلّ من ادّعائهم. ربّما بدا الغش أقل وطأة عندما جرى بهذه الطّريقة.

حتّى بعض المحفزات المعينة المتأصّلة فينا يمكن أن تأتي بنتيجة عكسيّة علينا إذا ما استثمرنا فيها كثيراً. السّعادة مثلاً، تبدو وكأنها أسمى أنواع الأهداف، لكن في سلسلة من الدّراسات التي نشرت عام 2011 من عالمة النفس إريس موس (Iris Mauss)، عادة ما كان الأشخاص الّذين يقدّرون السعادة في أعلى المراتب هم الأقل

سعادة. ببساطة، كلّما قدرنا شيئا مّا، زادت توقّعاتنا تجاهه. إنّ الطّالب الذي يثمّن حصوله على درجات جيّدة ينظر إلى الدّرجة (ب) باختلاف كبير عن الطّالب الّذي يعتقد أنّ الدّرجات نقطة هامشيّة. وليس هذا بالأمر الكبير في حالة الدّرجات. بإمكان الطّلاب أن يكونوا ممّن يحقّقون مردوداً كبيراً، حتّى في حال ما لم ترضهم الدّرجات. إلا أنّه عندما تكون السّعادة هدفًا، فإنّ مخاطرة خيبة الأمل المصحوبة بالتّوقّعات المتزايدة تشكّل معضلة.

في أحد الاستبيانات وجدت موس أنّ تقدير السعادة هو أهمّ عامل محدّد للسّعادة الفعليّة خلال فترات الضّغط المنخفض، تحديداً في تلك الأوقات الّتي نفترض فيها أنّ سعادتنا يجب أن تكون في ذروتها. وفي دراسة ثانية، عن البرامج التليفزيونيّة كما هو مفترض، تلاعبت موس وفريقها بمقدار السّعادة التي يثمّنها النّاس بجعل بعضهم يقرؤون مقالا صحفيّا زائفا يمجّد فوائد أن تكون سعيداً. بعدها شاهد الخاضعون للتّجربة مقطعًا مصوّراً من بين اثنين – سواء عن قصّة ملهمة لمتزلّج بارز تخطّى الصّعاب ليحرز ميدالية ذهبيّة، أو قصة مأساوية عن زوج يتحمّل فاجعة الموت المفاجئ لزوجته. في النّهاية أتمّ الخاضعون للتجربة كلاً من المعايير الصّريحة والضمنيّة للسعادة.

لم يكن ثمة اختلاف كبير في السّعادة بعد مشاهدة الفيلم الحزين. توقّع النّاس أن يشعروا بالتثبيط بفعل هذا المقطع، وكذا فعل الجميع. لكن على العكس، افترض النّاس أنّ عليهم الشّعور بالسّعادة بعد مشاهدة الفيلم الملهم، هنالك تحديداً تملّكت السّعادة ميزة عكسيّة عند الأشخاص الّذين أفرطوا في تقديرها. في الحقيقة، وفقًا للمعيار الضّمني للمشاعر، فإنّ النّاس الّذين كانت توقّعات السعادة مرتفعة لديهم صاروا أقل سعادة بعد مشاهدة المتزلّج وهو يفوز بالميداليّة الذّهبيّة بشكل أكبر ممّا كانوا عليه بعد مشاهدة الرّجل الذي ينعى زوجته الفقيدة.

كيف يمكن للخسارة أن تبدو وكأنها فوز؟

عرفنا كيف أنّ توقعات الاحتياج محفّزات قويّة وإن كانت طيّعة. خلط هذه التّوقّعات يغيّر من المكافآت الّتي نسعى وراءها والرّضا الّذي ينالنا منها. وفي الدّراسات الّتي جرت، فإنّ التأثيرات تتراوح بين كلا الاتجاهين – إذ نشعر بالشّبع من السّعرات الحراريّة الوهميّة، لكنّ التوقعات التي تغيّرت للأفضل يمكن أن تقوّض أيضًا من سعادة المكافآت الّتي اعتدنا أن نحبّها (فلتسأل فرد تينكلبو الحانق فحسب).

لعلّنا لا نملك السّيطرة التامة على توقّعاتنا للاحتياج، لكن ما الّذي يحدث عندما نفقد السّيطرة تمامًا؟ ذلك حال العقول المدمنة. إنها مستنزفة بالاحتياج ومحاصرة في دائرة التوقّعات الصّرفة تلك التي لا تتحقق أبداً حتّى وهي تدمّر الحياة سعيًا وراءها. كيف يمكن لتوقّعات المدمن على المكافأة أن تبقى مرتفعة دومًا بالرّغم من ألم خبرة الماضي؟ لماذا لم تتمكّن جيري من التّوقّف عن المقامرة حتى بعد أن خسرت كلّ شيء؟

رخّص الكونجرس الكازينوهات على أراضي الأمريكيّين الأصليين عام 1988. ومنذ ذلك الحين، انتشر القمار في كلّ ولاية باستثناء يوتا وهاواي. واليوم يراهن الأمريكيّون بقرابة 100 مليار دولار كلّ عام، ويخسرونها كلّها تقريبًا. في غضون ذلك، بين عام 2000 و2010، قفزت عائدات المقامرة على الإنترنت عشرة أضعاف لتصل إلى حوالي 25 مليار دولار.

وبينما تنمو المقامرة فكذا كان الإدمان. وفي حين أنّ المقامرة القهريّة تحظى بقدر أقلّ من الاهتمام في الأبحاث والتّمويل أكثر من معاقرة الخمر وإدمان أشياء أخرى، فإنّها تعطينا فكرة عن الدّمار الّذي يمكن للحاجة الصّرفة أن تلحقه بالعقل بمنأى عن تدخّل المواد الكيماويّة والاتّكال عليها.

وفي الوقت الّذي تتوفّر فيه عديد من الناقلات العصبية الّتي تندفع خلال نظام المكافأة بالدّماغ، نجد أنّ الدّوبامين يلعب دوراً خاصًا مع الحاجة الصّرفة. إنّه طاقة

الترقب في الدّماغ. يبعث الدوبامين بإشارة يطلق عليها عالم النفس كينت بيريدج (Kent Berridge) «البروز المحفّز» وهو ما يحوّل التنبّؤات بالمكافأة إلى حافز للحصول عليها. مثلما أنّه يساعد الدّماغ على ضبط حاجته بانسجام – ويقرّر ما نحتاج إليه، ومقدار حاجتنا إليه. إنّنا لا نريد الدوبامين لنحبّ كعكة محلّاة بطبقة رقيقة لامعة، بل نريد الدوبامين لنحتاج إليها. وليس من قبيل المصادفة أنّ الدوبامين يحمل إشارات للمكافآت ولحركات العضلات اللازمة لنخرج ونبتاعها.

إنّ موت الخلايا العصبيّة للدّوبامين هو السّبب وراء الاهتزاز، ووراء فقدان السّيطرة على العضلات الّذي يحدث في مرض الشّلل الرّعاش. وليس من المصادفة أنّ الأطبّاء الّذين يعالجون اضطراب الحركة قد لاحظوا منذ مدّة طويلة أنّ المريض ب «الشلل الرعاش» – انطوائيّ وبطيء المزاج ولا يحبّ المجازفة. عادة ما لا يستهوي التّدخين أو شرب الخمر هؤلاء المرضى، ناهيك عن التّخلّص من مدّخرات حياتهم في آلة قمار.

لكن عادة ما تفتح السّبل لهذا الحرص عندما يتلقّى مرضى الشّلل الرّعاش أدوية تحفّز مباشرة مستقبلات الدوبامين لديهم، وهي المعروفة باسم محفّزات الدوبامين. حوالي 17 في المائة منها تطوّر اضطراب تحكم في الدّوافع. فيصبحون أكلة شرهين ومدمنين على مشاهدة مواد إباحيّة وعلى التّسوّق. إنّ معدّل المقامرة القهريّة بين المرضى الّذين يتلقّون تلك العقاقير يصل إلى ثلاثة أضعاف النّسبة من إجماليّ السّكّان. عندما يقلعون عن المخدّرات، يختفي إدمانهم.

في الدّماغ الصّحّيّ، نجد أنّ فكرة المال عبارة عن توقّع صرف، يمكن من خلاله أن يحصل معظم النّاس على أيّ عدد من الأشكال – سيّارة جديدة أو تعليم جامعيّ أو عالم بأكمله من السّلع والخدمات. لكن بالنّسبة إلى المقامر القهريّ فإنّ توقّعات الفوز بالمال تصبح حلقة من الحاجة الموجودة فقط لتتغذّى على نفسها.

في دماغ مدمن المقامرة، فإنّ التوقّعات الّتي تداعب نظام الدوبامين تتكثف وتتجمّع حول شيء واحد – المزيد من المقامرة. وبالنّظر إلى الفرص المتاحة فهذا يعني أنّ عقل المقامر القهريّ يجب أن يحوّل الخسارة إلى فوز نوعًا ما.

في الواقع، يكون المقامرون القهريّون أكثر تفاؤلاً حيال فرص فوزهم بأيّ رهان مطروح، مقارنة بغير المدمنين الّذين يواجهون فرص الفوز نفسها. إنّ مدمني المقامرة، يكونون عادة مفرطي الحساسية تجاه مغريات جائزة الرّهان. كشفت دراسة قائمة على مسح الدّماغ عام 2012 أنّه سواءً أكانت الفرص كبيرة أم ضعيفة فإنّ رفع سقف المراهنة قد أدّى إلى ارتفاع أقوى بكثير في نشاط مراكز المكافأة للمقامرين الّذين يعانون من مشكلة، مقارنة بالمجموعة المرجعيّة. وإضافة إلى ذلك ففي حين أن معظم الناس يكونون حريصين بعد تعرضهم لخسارة كبيرة، يعتقد مدمنو المقامرة أنّ بإمكانهم المقامرة بعد خروجهم من أيّ معضلة. فهم يطردون خسائرهم حتّى بمراهنات أكبر، وهي استراتيجية عادة ما تكون لها نتائج عكسيّة.

تقول جيري، «يتحوّل المرض في متصوّري العقليّ إلى ضرب من العلاج، كيف أخرج من هذه المشكلة التي أنا فيها؟ كيف يمكنني أن أحصل على المال لأسدد ديني؟ آه، أعرف الحل. سوف أقامر».

في النهاية، فإنّ مدمني المراهنة يتحوّلون إلى مغفّلين عندما يتعلّق الأمر بوهم «الفوز الوشيك» – أن يفوت الرّقم الصّحيح الدّوّارة في لعبة اللوتو أو آلة الياناصيب التي توضع فيها العملات في الدّورة الأخيرة. بدلاً من اعتبار هذه النّتائج خسائر، والشعور بناء على ذلك بالوخز العاديّ المخيّب للآمال، يذهب المدمنون إلى تفسيرها، باعتبارها إشارات محفّزة، تشهد على إتقانهم للّعبة، ويزداد رهانهم، لتوهّمهم أنّ الحظّ سينقلب حتما وينصفهم لا محالة.

هذه المتعة المنحرفة للمقامر في ذلك الفوز الوشيك مترسّخة في تراكيب المنعكس الإدراكيّ. فعادة ما تبحث عقولنا المتمحورة حول المستقبل عن أنماط، لأنّها

تساعدها على التنبّؤ بالقادم. إنّ إيجاد نمط معيّن يشبه حلّ أحجية صغيرة. حسنًا! بتنا نعرف الآن ماذا نتوقّع. يخضع نظام المكافأة لدينا إلى الابتزاز.

تسعد أدمغتنا كثيراً بالأنماط[13]، وقد يحملها الأمر على أن تكدّ في البحث عنها، وإن لم نكن متيقّنين من وجودها. عندما يقال صراحة للأشخاص الخاضعين لمسح الدّماغ إنهم سيشاهدون سلسلة تولد عشوائيًا من المربّعات والدّوائر، يتفاعل فصّ الجبهة الأماميّ ومراكز المكافأة مع دفق من مختلف المربّعات أو الدّوائر المتالية، أو سلسلة طويلة متتالية لمربّع، فدائرة، فمربع، فدائرة، فمربع، فدائرة، فمربع بالتّناوب.

أمّا في دماغ مدمن المقامرة فإنه يتطرف في تعامله مع هذا المنعكس. في عقل المقامر القهري، توجد للفرصة شخصية وغرض. من الممكن السّعي وراء الحظّ وإتقانه.

عام 2010 درس عالم الأعصاب **لوك كلارك** (Luke Clark) توقّعات كادت أن تخسر بين مقامرين منتظمين، بما في ذلك مدمني القمار. وقد مارس الخاضعون للتّجربة لعبة فيديو معدّلة لآلة وضع عملات بينما كان كلارك يجري مسحًا على أدمغتهم. عندما كانت تتوقّف إحدى الدّوارتين – في كلّ واحدة منهما ستّ صور بنفس الترتيب تمامًا– وتتطابق مع الأخرى، يربح الفائزون جائزة مراهنة صغيرة. بإمكان اللّاعبين رؤية الشّكل الكلّي لبكرتي الدّوران، ما يسمح لهم بالحكم على مدى اقتراب البكرة الدّوّارة الخاسرة من الفوز. عندما كانت العجلتان تتوقّفان على صورة واحدة فحسب، كان يعدّ هذا فوزاً وشيكًا.

إنّ الفوز يضيء فينا نظم المكافأة جميعًا بالقدر نفسه تقريبًا. غير أنّ ما يحصل في أدمغة المقامرين، هو أن يتحمّس الدّماغ الأوسط الغني بالدوبامين للفوز الوشيك. فسّرت تلك الأدمغة بعض الخسائر على أنّها بوادر فوز – أنا اقترب! – ما يخلق متعة

---

(13). على سبيل المثال، عندما تنقلب عملة على جهة الملك عدة مرات متتالية، نميل إلى التفكير بأن المرة القادمة ستكون على الأرجح كتابة، لأنه أمر «واجب». لكن في الواقع كل قلب للعملة هو فرصة بنسبة 50/50 للملك أو الكتابة مهما كان ما يسبقها.

التّوقّع الصّرف وشحنة تحفيزية أخرى تدفع إلى مزيد من المقامرة.

أسعد الأوقات الّتي تتذكّرها جيري من سنوات لعبها للقمار كانت القيادة إلى فوكسوودز، وتكون قد عادت لتوّها من آلة سحب النقود – بضع ساعات على الطّريق مع حفنة من المال في حقيبتها ولا شيء سوى التّلذذ بالاحتمالات.

تقول، «إنّه ترقّب ناتج عن الاعتقاد بأنّ لديك طريقة هذه المرة. سوف تصيبين هذه المرّة، يتعلّق الأمر كلّه بالتّخطيط والتّوقّع، وهذا جنون فحسب بطبيعة الحال».

على عكس المواد الكحوليّة أو المخدّرة، حيث تكون المكافأة مؤكّدة وإن كانت لحظيّة، فإنّ جزءًا كبيرًا من إغواء المقامرة هو «الفعل»، وخز السّعادة الذي يولّده عدم اليقين [14]. وفي الوقت نفسه، لا يضع معظم مدمني المقامرة في الاعتبار احتماليّة الخسارة الحقيقيّة. فالتركيز يكون متجهًا إلى الجائزة الكبرى المحتملة. الاحتمالات موجودة للتّغلّب عليها.

يقول **مارتين زاك** (Martin Zack) إخصائيّ علم الأدوية العصبيّة الذي درس المقامرة القهرية، «إنّ الدّافع المرتبط بالدوبامين ليس عمليّة آليّة بسيطة، بل هو عملية ذات معنى».

في دماغ كلّ شخص يوجد مستوى معيّن من الدوبامين. وتوقّعات المكافأة من كلّ نوع توفر دفعة دوبامين إضافية، تبدو أكثر اتّقاداً لو كانت مستويات الدوبامين في الخلفيّة منخفضة. لكن في النّهاية فإنّ **الوخز القهريّ** للمدمن من نظام المكافأة عنده يسبّب ارتفاعًا في مستوى هذا الدّوبامين بالخلفيّة، ويتلو ذلك تجاوزٌ.

إنّ قيمة المكافأة الخاصّة بالأهداف طويلة المدى، من قبيل ادّخار المال للتّعليم الجامعيّ للأطفال أو تنظيم رحلة إلى خارج البلاد، تظلّ في العقل المدمن خارج

(14). منذ بضعة سنوات اكتشف الباحثون أن عدم اليقين يزيد من حدة ردود الفعل العاطفية. فالأشخاص الذين يقولون باستمرار، «لست متأكداً مما يجري» بينما يشاهدون خمسة دقائق من مشهد سعيد أو تعيس من فيلم لم يروه من قبل، لديهم ردود فعل عاطفية أكثر تطرفًا من الذين شاهدوا نفس المقاطع ورددوا القول، «أفهم ما يجري».

دائرة الإدراك المرتبطة بلوحة مفاتيح التّوقّعات بقشرة الدّماغ الأماميّة. وكذلك أيضًا إشارات التحذير التي يشعر بها معظمنا حين نضع في الاعتبار كل شيء يمكننا خسارته عندما نقدم على مجازفة كبيرة. إن التوقعات الوحيدة الّتي تحظى لدى مدمن المقامرة بالأهمّيّة تتمحور حول رهانه التالي. في غضون ذلك فإنّ النّسبة المرتفعة للدوبامين في الخلفيّة تطغى على جرعة السّعادة المعتادة للمقامر جرّاء اللّعب على آلة المقامرة بالعملات المعدنيّة. يتطلّب الأمر مراهنات أكبر وأكبر لاستعادة ذلك الوخز.

تبعت مقامرة جير كلّ هذه الأنماط، فقد قاومت خسائرها برهانات أكبر. وقد زادت مراهناتها مع ترسّخ الإدمان بداخلها. مثلما أنّها عاشت حياتها على حافّة التّرقب، مركّزة على الفرصة التّالية للفوز الكبير، ولم يكن تركيزها على متعة الجائزة الكبرى في حدّ ذاتها، بل على متعة الانتفاع بما كسبته لتزجّ به كلّه في رهانات متتالية.

تقول جيري، «يعتقد معظم الأشخاص الطّبيعيّون أنّ المقامرة تتعلّق بكسب المال، لكنّها بالنسبة إليّ، كانت تتعلق في مجملها بالحصول على المال من أجل المقامرة. الكذب والتّغاضي عن الأمور وما إلى ذلك. كلّما حصلت على مال زادت مقامرتك. إنّه مجرد ذخيرة لتفجر بها عقلك».

كما هو الحال بالنسبة إلى معظم المدمنين، فإنّ المقامرين القهريّين يتحدّثون عن المتعة التي تترسّخ جيّداً قبل أن يحصلوا على جرعتهم. يقول زاك، بالنسبة إليهم فإنّ المقامرة، هي المتعة المبتغاة، تتأتّاهم عن الغوص الأبديّ في وحل التّرقّب. ويضيف، «لا حدود لاحتمالاتها، إنّها كبيرة بقدر مخيّلتك» أو كما تصوغها عبارة لكازينو فوكسوودز على إعلان في أوائل عام 2012 بمناسبة مرور عشرين عامًا على افتتاحه: «كن أيّ شخص، أفعل أي شيء».

إجابة جيري على الاحتياج الكبير

تجمّع زمرة من مدمني المقامرة في الغرفة الخلفية لكنيسة مستقلة خارج ولاية

بوسطن. أمسكوا ببعض القهوة والبسكويت، وجلسوا على كراسي حول مربّع من الطاولات القابلة للطيّ، ثم قدّموا أنفسهم. قالوا جميعًا، «أنا بلا حيلة أمام القمار».

بدا الأمر بسيطًا جدّاً ومباشراً، لكنّ الإدمان معقّد. فللإدمان تأثيرات مختلفة على مختلف العقول، ولا يوجد علاج صيدلانيّ أو سلوكيّ معرفيّ نابع من الإيمان، أو غير ذلك، لا توجد عصا سحريّة، أو ما يحتمل أن يكون كذلك.

وكما هو حال كافّة برامج الاثنتي عشرة خطوة يهدف برنامج «جامبيلارز أنونيموس» (Gamblers Anonymous) لأن يكون التزامًا لمدى الحياة، لكنّ أقلّ من 10 في المائة من المقامرين الّذين التحقوا بالبرنامج يلتزمون به لمدّة عام حتّى. توجد طرق علاجية أخرى مثل العلاج السّلوكيّ المعرفيّ يكون الفكاك منه أقلّ، لكنّ الدّراسات المقارنة تشير إلى إنه لا يوجد شيء بنفس فاعلية برنامج «جامبيلارز أنونيموس» لتحطيم هذا الحافز على المقامرة. في الواقع، معظمها لا يتعدّى تأثيره التّأثير نفسه قائمة انتظار العلاج.

لكي ينجح أيّ علاج يجب على المدمن أن يواجه قوّة الاحتياج، أن يحاول ويحطّم التّوقعات اللانهائية التي تدفعهم مباشرة إلى تدمير الذّات. برنامج «جامبيلارز أنونيموس» هو إجابة جيري. بدأت في حضور لقاءات في مارس عام 2006، ولم تراهن ولو لمرّة واحدة منذ ذلك الحين. في الكنيسة يتناوب المدمنون على قراءة فقرات من كتيّبات حمراء وصفراء ورماديّة – وهو المادة المطبوعة من «جامبيلارز أنونيموس».

عندما يحين دورها، تقدّم جيري مجموعة مختارة من «عالم أحلام المقامر القهري».

قرأت منه، «عندما ينجح المقامرون القهريّون، فإنهم يقامرون من أجل أحلام أعظم. وعندما يفشلون فإنهم يقامرون بيأس متهوّر، للأسف سوف يكابدون مرّة أخرى ويحلمون مزيدا من الأحلام، تفتح المجرى على مزيد من البؤس. لا يمكن لأحد أن يقنعهم بأنّ مخطّطاتهم العظيمة لن تتحقّق يومًا مّا. فهم يعتقدون أنّهم

سيحقّقونها لا محالة، فالحياة في غياب تلك الأحلام، لن تطاق».

من غير المرجح أنّ أيّا من أشكال العلاج المتاحة اليوم، أو ما يحتمل أن يكون منها في المستقبل، سوف يأخذ بيد المقامرين القهريين. ويمكن أن تحدث مزيد من التّدخّلات القويّة وفقّ النّوع والشخصية ووفق وحدة الإدمان والنّوع العرقيّ لتحديد من يرجّح مساعدته وبأيّ علاج. لكن مثل هذا النّوع من تصنيف الشخصيات يتطلب ترتيبًا طويلاً.

في تلك الأثناء، فإنّ أحد أوضح الأشياء الّتي تفصل من يلتزمون ببرنامج «جامبيلارز أنونيموس» ومن لا يلتزمون به هو قوّة اعتقادهم في البرنامج. ربما يكون هذا الإيمان – بأنّ هذا الإدمان يمكن التّغلّب عليه، وإليك كيف ستتغلّب عليه – قويّا بما فيه الكفاية لسحب عقول بعض المقامرين عن عالم الأحلام الذي تنسجه الحاجة الملحّة.

صيغت القراءات الّتي تتلى في اللّقاءات من الكتاب الكبير لبرنامج الاثنتي عشرة خطوة الأصليّ، «**ألكوهوليكس أنونيموس**» (Alcoholics Anonymous)، الّذي كتب خلال فترة الكساد العظيم من أحد سماسرة الأسهم الفاشلين ويدعى بيل ويلسون (Bill Wilson)، الذي انتهى به شرب الخمر في نهاية المطاف إلى المستشفى. وفقًا للمعرفة المكتسبة عن طريق الخبرة في برنامج «ألكوهوليكس أنونيموس»، في خضمّ مأساة ويلسون، امتلأت غرفته في المستشفى بنور أبيض، وسمع رسالة الرّبّ الّتي تقول بأنّه ينبغي عليه عدم تناول الشّراب مجدّداً، ولم يكرّرها قط.

خفّت حدّة النّبرة الدّينيّة في الخطوات الاثنتي عشرة، الّتي تتطلّب التسليم ب«قوة عليا» لا أدرية، انتشرت في كافة برامج التّعافي لكلّ أنواع الإدمان المتخيّلة. أسّست «جامبيلارز أنونيموس» عام 1957 في لوس أنجلوس، وليس لاس فيجاس. لكن مازال الإيمان يتخلّل المناقشات في لقاءات «جامبيلارز أنونيموس»، تحديداً الإيمان بالبرنامج نفسه.

تقول جيري، «إنّ اللّقاءات مذهلة، لا أعرف كيف تعمل، لا أفهم الأمر. يقولون، لا تحاول أن تستوعب البرنامج. بل إن البرنامج سيستوعبك».

بعض المقامرين القهريّين المتجمّعين في الكنيسة يكافحون إدمانهم أيضًا من الكحول والمخدرات. ويقولون إنّ مكافحة حافزهم على المقامرة كان أصعب معاركهم. إلى جانب قصص الإفلاس وانهيار العلاقات الزّوجيّة والأفكار الانتحاريّة وقصص الانتكاس المتكرّرة، الّتي يولّدها كبرياء محاولة التّحليل والتّخصيص والتّفوّق بدهاء على البرنامج، والتعافي بالتّوازي. يقولون إنّهم نضجوا في فهمهم الآن. وكما تشير الخطوة الأولى في البرنامج فإنّ التّمكين الحقيقيّ يبدأ بالاستسلام.

مع قرب نهاية اللّقاء، قدّم أحد من عاودوا الاشتراك في هذه الزّمالة بعد الانتكاس، النّصح، لامرأة تكبره في السّن وتحضر للمرّة الأولى، وقد جلست بوجوم طوال الأمسية.

قال لها، «لو استيقظت صباح الغد وقلت لنفسك،' لاينبغي عليّ المقامرة، سيكون يومك أفضل. يمكنني أن أؤكّد لك هذا، لأنّني مررت بالتجربة نفسها».

4

الحديث عن المذاق



شارفت الدّفعة الجديدة من العصارة على الانتهاء. إنّه مطهّر مالح لسقف الحلق يخلط تحت العين الفاحصة لجي إم «بوش» بوسيلوسكي (G. M. "Pooch" Pucilowski)، رئيس حكام أكبر مسابقة للنّبيذ في كاليفورنيا. وسيحتاج إلى جالونات من هذا الشّيء. في مبنى مجاور، شرع 72 حكمًا في أول جولة ضمن عشرين جولة لتذوّق النّبيذ. تمّ ترتيبهم في أربع مجموعات استشاريّة، وفي النهاية سيقيّمون قرابة ثلاثة آلاف نوع من النّبيذ خلال يومين.

في ذلك الصّباح الباكر من شهر يونيو كانت مسابقة النّبيذ هي العمل الوحيد الّذي يحدث على الأراضي الشّاسعة لمعرض الولاية في مدينة ساكرامنتو. كانت زرائب البهائم خالية، وأكشاك الأطعمة الخفيفة مغلقة، والملاهي المائيّة جافّة. لكن في «غرفة الصب» الكهفيّة اندفع جيش من المتطوّعين بمرايل حمراء جيئة وذهابًا بين صناديق النّبيذ وانتشروا إلى الخارج في صفوف طويلة منتظمة.

كلّ القنان والأكواب معلّمة برقم، بينما ترفع إحدى مجموعات المتطوّعين النّبيذ من الصّناديق لتجمعها من أجل الجولات، وتصبّ مجموعة أخرى النّبيذ، وترتّبه في عربات صغيرة تجرّ باليد عبر الممشى المعبّد بالطّوب حاملين إيّاها إلى مبنى الحكّام، كان العذّاوون متأهّبين للقيام بدورهم. في كل مبنى يوجد نوع من عمليّات التّحكّم في المهامّ لمتابعة تدفّق النّبيذ، وكانت عملية التحكيم تقدّم من خلال الحاسوب والاتّصال اللاسلكي من جانبين. لكل مجموعة استشارية نادل ينظّف الأكواب وينقل الرّسائل، وكاتب لتسجيل النّقاط. الهدف من كل هذا النسق الموحد الصارم ليس

الكفاءة فحسب. لو عرف الحكّام صانع النّبيذ أو عرفوا السّعر أو (لا سمح الله) رأوا ملصق العلامة التجاريّة للنّبيذ الذي احتسوه، فسيستحيل عليهم الحفاظ على توقّعاتهم وافتراضاتهم من التحيّز في تقييماتهم. إنّ التذوق الأعمى يضمن منح الميداليّات الذهبيّة والفضيّة والبرونزيّة بناءً على ما يحويه الكوب فحسب.

ظلت مسابقة النبيذ تنعقد في معرض ولاية كاليفورنيا منذ عام 1855، وظل بوسيلوسكي كبير حكّامها لأكثر من ربع قرن. إنّ تقديم النّبيذ الفائز هو الحدث المركزيّ لمعرض الولاية في شهر يوليو من كلّ عام. فهو احتفاء بنبيذ كاليفورنيا الّذي يعدّ مصدر فخرها، وهو الطّليعة الرّئيسيّة لسوق النّبيذ الأمريكيّ المقدّر بثلاثين مليار دولار. في الأعوام المنصرمة القليلة الماضية، كان نقطة الوميض في المعركة التي أخذت في الاحتدام حول أهمية تقديم الفخامة على القيمة ورأي الخبراء ووزن التّوقعات.

يبدو بوسيلوسكي ذلك الرّجل طويل القامة في العقد السّادس من عمره أصغر سنًا بفضل شعره الأشعث الرّماديّ، ولحيته الصّغيرة المشذّبة، وبفضل طراز أنيق كان يميّزه يليق بالمنتجعات السّياحيّة. واليوم في أوّل صباح من المسابقة، كان يرتدي قميصا بأكمام قصيرة وياقة مفتوحة وبنطالا من القماش وقبقابا من الجلد الأسود. إنّه محبّ للعشرة، ولديه جاذبيّة، ودائم الحركة – خليط من الرّجل الاستعراضيّ، والقائد الميدانيّ، وهو ما يبدو مناسبًا لرجل مسؤول عن المشروبات على مستوى صناعة بأكملها. جعلني أتجوّل بين طاولات الحكّام وأرهف السّمع لما يقولونه.

قال أحد الحكّام عن نبيذ مصنوع من عنب كابرنيه، «كانت الرّائحة مزهرة وجميلة جدّاً» وافقه أحدهم بقوله، «بلى، كان الكابرنيه لطيفا وناعما». لم يحظ النّبيذ التّالي، في الجولة الحالية بالتقدير نفسه. قال أحد الحكام، «أحسست بلذعة حقيقيّة في نهاية الرّشفة»، فأضافت الحكم المجاورة له، «لم أستطع حتّى تذوّقه، لقد حاولت مرتين»، قالتها وهي تظهر امتعاضًا على وجهها وأردفت، «كانت رائحته كالسّمك النّافق».

كيف يقيّم الحكّام النبيذ؟ تحديداً، ما الّذي يجعل نبيذاً أفضل من الآخر؟ الإجابة السّهلة هي أنّ هذه الأحكام القيّمة تكمن جميعها في حاسّة التذوّق لدى الممسك

بالكوب. لكن هل حاسّة تذوق الممسكين بالكوب ملكهم فعلاً؟ هل أحبّ بحق هذا النبيذ من نوع «بينوت بلانك» أكثر من «ويلميت فالي»، أم هل أحبّ القصة التي يرويها لي صديقي وهو يسكبه – عن صانع النبيذ وزيارته لعائلته في مزرعة الكرم، وحقيقة أنّ الناقد **روبرت باكر** (Robert Parker) قيّمه للتو بـ 92 نقطة؟ إنّه ليس نبيذاً فحسب. كلّ تجربة موضوعيّة يمكن أن تتحسّن جذريًا أو تفسد بفعل توقّعاتنا. هل هذا الفيلم مضحك أم مبتذل؟ هل هذه الإجازة هي ما أردت فحسب، أم إنّها شيء ممتع آخر كما هو مفترض ولن أكرّرها مجدداً؟ السّؤال ليس عمّا إذا كانت التّوقعات تشكل مذاقنا الفرديّ؛ بل حجم الدّور الكبير الذي تلعبه، وإلى أيّ حدّ يجب أن نتمادى، ما إن تستبعد التّوقّعات لنصل إلى جوهر حقيقة ما نحب وما نكره.

في الخمر الحقيقة؟

لطالما كان النّاس يشربون الخمر، منذ أن هدت الصّدفة منذ آلاف السّنين أحد المزارعين المحظوظين إلى أن يخمّر ثمرته، لكن بالنّسبة إلى معظم النّاس يظلّ النبيذ لغزاً. إنّنا نتقبل أن تكلف بعض القناني خمسة أو عشرة أضعاف النّبيذ الذي يساوي 15 دولاراً ونختاره للعشاء. ربّما نعتقد أنّنا نعرف الفارق، لكنّ اختبارات التّذوّق الأعمى تظهر أنّنا عادة ما لا نعرفه.

لماذا يدفع المستهلكون 150 دولاراً مقابل قنّينة «شاتونوف دو بابي» في حين أنّه باستطاعتهم دفع 15 دولاراً مقابل قنينة «كوتيه دو روني»، بخلاف جهلهم بالعلامات العشريّة؟ قد يكونون من الميسورين ويحبّون إثارة إعجاب النّاس بالأشياء الفارهة. قد يقترن الأمر بأحد الأعياد أو بمناسبة خاصّة، يشعرهم خلالها النّبيذ باهظ الثّمن بشيء من التّفرّد. السّبب الأكثر وضوحًا هو أنّ النّاس الذين يدفعون لقاء قنينة نبيذ تساوي 150 دولاراً يتوقّعون الاستمتاع بها أكثر من تلك الّتي تساوي 15 دولاراً—عشر مرات أكثر مقابل العقلانيّة القصوى، لكنّ المعتقة البسيطة ستفي بالغرض. هل هذه التوقعات مبرّرة؟ ما يزال الجدال مستمراً بين محبّي النّبيذ.

إنّ إمكانيّة استغفالك بالنّبيذ «الرّخيص» في قنان باهظة الثّمن موضوع مثارٌ منذ أمد

الدّهر. في القرن الأوّل الميلادي، ذكر عالم الطّبيعة الرّومانيّ محبّ النّبيذ بلينيوس الأكبر (Pliny the Elder) أنّ «في الخمر الحقيقة» (باللاتينية: in vino veritas)، لكنّه عرف أنّه قد يوجد في الخمر خداع أيضًا. كما اشتكى من انتشار النّبيذ المخفّف والمغشوش في أنحاء الإمبراطوريّة، فكتب، «إنّ أخلاقيات التّجارة وصلت إلى درجة أنّ الملصقات التجاريّة، واسم قبو الخمر، هما اللذان يحققان مبيعات رائجة فحسب».

بعض أغلى أنواع النبيذ التي ابتيعت على الإطلاق كانت قناني معدودات من القرن الثامن عشر من نوع «شاتو لافيت» التي قيل إنّها كانت ملكًا لتوماس جيفرسون (Thomas Jefferson). وقد بيعت في مزاد مقابل مبلغ من ستة أرقام في ثمانينيّات القرن العشرين، وخلال بضع سنوات كان يعتقد على نطاق واسع أنّها عمليّة احتيال. حتّى الملصقات التّجاريّة للشّركات المتوسّطة تكالب عليها السّذّج، فعام 2010 باعت سلسلة المتاجر العملاقة تيسكو قناني مزيّفة للعلامة التّجارية «لويس جادوت بويلي فواسة» لعملاء في إنجلترا، تباع عادة مقابل 20 دولارا للقنّينة. كما صادرت السلطات البريطانية عام 2011 مئات القنانيّ المزيفة لنبيذ «جاكوبس كريك» من أستراليا، أو «النمسا» (تتشابه الكلمتان في الإنجليزيّة) كما ذكرت خطأً في الملصق التجاريّ.

وليس خبراء النّبيذ ببعيدين عن مثل هذا الخداع. خدع أحد الباحثين في النبيذ بجامعة بوردو واسمه **فريدريك بروشيه** (Frédéric Brochet) السقاة الفرنسيين عام 2001 إذ جعلهم يقيّمون نبيذ بوردو حينَ أخفاه في قنّينتين مختلفتين – إحداهما من نوع «جراند كرو» ذات السّعر المرتفع والأخرى زجاجة نبيذ رخيصة توضع على الطّاولات. فضّل الخبراء كثيراً النّبيذ عندما تم صبه من قنينة «جرانك كرو»، ومدحوه بقولهم إنّه «ممتاز ومتّزن ومليء بالنكهات»، أما عند تقييمهم لزجاجة نبيذ الطّاولة فقالوا إنّه «ضعيف وراكد وغير متزن ومتطاير» – مقرف!

جزء من المشكلة أنّ التّوقّعات مترسّخة في آليّة التذوّق بعقولنا. لدينا آلاف من براعم التذوّق في اللسان، لكنّها أدوات جافّة. فلا يمكنها رصد المذاق المالح واللّاذع والحلو والحامض والشّهيّ في طعام الأومامي. ولها غرض مهمّ: تحديد ما هو صالح

للأكل. إنّها لا تميّز بين النّكهات الجميلة.

لحسن الحظّ فإنّ براعم التّذوّق ليست نقطة النّهاية. إنّنا نشمّ أيضًا ما نأكله ونشربه، وقد اتّضح أنّ الرّائحة هي جوهر المذاق. في كلّ وجبة نشتمّ آلاف المركّبات الكيميائيّة المتطايرة. بعضها مختلط في الهواء وبعضها يتطاير بفعل حرارة أفواهنا، تنتقل إلى الأنف من خلال الجزء الخلفيّ من حلوقنا. وإلى حدّ بعيد ما نشتمّه يتألّف ممّا نترقّبه، وإيفاء ما يعد به النّبيذ. كل شمة توصل دفعة من الذّكريات والتّرابطات، ليس أقلّها ترقب الأزيز الممتع للكحول.

الشمّ أكثر تمييزاً من التّذوّق، ولا يقطع هذا بعدم إمكانيّة خداع أنوفنا. إنّ النكهات التي يعرفها معظمنا باسم واحد هي في الواقع توليفات كيميائيّة متقنة، تقاس بجزء من المليار، تستقبلها أدمغتنا إجمالاً. وفقًا لأحد المراجع عن النكهات، يوجد 213 مركبًا معروفًا من الرّوائح في جبنة الشيدر و356 في التّفاح و466 في العنب و503 في الكوكا. عديد من الوصفات الكيميائيّة الأساسيّة الّتي نشمّها عادة وتجعل لعابنا يسيل وأخرى تجعلنا نشمئزّ. عادة ما تعتمد ردّة فعلنا على تركيز الرّائحة والسّياق.

في إحدى الدّراسات المعنية بمسح الدماغ، ربط الباحثون الرّائحة نفسها مع كلمتي «جبنة شيدر» أو «رائحة الجسد»، كلما ذكِر الناس «بالجبنة الشيدر» تكون الرّائحة أطيب، ويترابط ترتيب طيبها مع نشاط دائرة المكافأة بالعقل، تحديداً القشرة الجبهيّة الحجاجيّة. وحتى في غياب الرّائحة عندما ارتبط استنشاق الهواء العاديّ مع نفس الكلمات، كان لها ذات التأثير على الدّماغ. وفي دراسة أخرى عن الشّمّ عام 2011 كشفت أنّ أدمغتنا تترقّب الرّوائح بعملية فكّ إشارة عصبيّة تنبّئيّة لروائح بعينها (في تلك الحالة، البطيخ وصلصال التشكيل «بلي-دو») التي تتكوّن جيداً قبل استنشاقنا للرّائحة للوهلة الأولى، وتبقى ثابتة حتّى عندما لا تكون الرّائحة الفعليّة هي ما نتوقّعه.

بالطبع لا نحتاج إلى تحليل خصال المذاق المتفلت للنّبيذ للاستمتاع به والحكم عليه سواءً أكان يستحقّ السّعر (أم لا). لنتخطّى خصائص النّكهة ونلقي نظرة أشمل على

تفضيلات المذاق. هل نحبّ ما نحبّه، أم إنّنا نحبّ فقط ما نتوقّع أنّنا نحبّه؟ عندما نقول إنّنا نفضل النبيذ المليء بالفقاقيع من نوع «كروغ غراندي كوفيه» على نوع «فوف كليكوت» فإلى أيّ درجة يتشكل هذا الشّعور قبل أن نأخذ رشفاتنا الأولى؟

حبّ ما نتوقع أن نحبّه

منذ بضع سنوات طرح باحثون بقيادة دان أرئيلي (Dan Ariely) سؤالاً مشابهًا: هل نكره ما نتوقع أنّنا نكرهه؟ وضعوا بعض قطرات الخلّ في جعة بسرية وقدّموها لمجموعة الرّعاة الذين لم يساورهم الشك بإحدى الحانات، في تجمّع يقام لاختبار للتذوق مع جعة عاديّة. المدهش أنّ الشّاربين فضّلوا الجعة المخلوطة بقطرات الخلّ على الجعة النقية بفارق ثلاثة إلى اثنين.

رجّح الباحثون أنّ قول الحقيقة للنّاس بخصوص الخلّ سيجعلهم يقولون إنّهم لم يفضّلوا هذه الجعة كثيراً. لكن هل كانت المعرفة بالخلّ لتغيّر فعلاً من المذاق، أم هل كان الشاربون سيعبّرون عن نفورهم من الفكرة فحسب؟ في اختبار تذوق تلا ذلك، أخبر فريق أرئيلي الشّاربين بالخلّ، لكنّهم جعلوا توقيتات اعترافاتهم متفاوتة – فيقولون لفريق منهم قبل أن يأخذوا رشفتهم الأولى، بينما ينتظرون إلى ما بعد انتهاء اختبار التذوق ليخبروا الآخرين. وفي كلتا الحالتين، كانوا يكشفون للناس عن الخل قبل سؤالهم عن الجعة المفضّلة.

من عرفوا بأمر الخل بعد احتساء الجعة كانوا يتذوّقونها دون أيّ توقّعات بوجود الخلّ. ربما لم يحبّوا سماع أمر هذا المكون السّري بعد الحقيقة، لكنّ تجربة المذاق نفسها كانت سترد بالفعل في الكتب. وعلى العكس، فإنّ من عرفوا بأمر الخلّ مقدمًا كانت تتملّكهم تلك التّوقعات غير المستساغة الّتي ترافق كلّ رشفة.

لو كان كره الجعة المختلطة بقطرات الخلّ مجرّد ردة فعل سلبيّة على فكرته، فليس لها أهميّة إذن عندما عرف الشّاربون بالأخبار، سيكرهونه بالمقدار نفسه. لكن لو أن المعرفة بالخلّ غيّرت فعليًّا من المذاق، فإنّ معرفته مقدمًا كان لها تأثير أكبر على الأذواق.

فضّل 70 في المائة من الشاربين الجعة النقية، عندما تمّ إخبار الخاضعين للتّجربة عن الخلّ، قبل احتسائهم له. وعندما انتظر الباحثون إلى ما بعد التّذوق للإفصاح عن المكوّن السّرّي، ظل أكثر من نصف الشّاربين يفضّلون جعة الخلّ. إنّ التوقّعات لا تغيّر فحسب ممّا نعتقد أنّه ينبغي علينا الاستمتاع به. بل تغيّر ما نجرّبه بطريقة جوهريّة.

لكن مقارنة بالتّوقّع الأمعائيّ لشرب الخلّ، فإنّ توقعات السّعر أو الاسم التّجاريّ تبدو مبهمة جدّاً. هل يمكن أن تؤثّر على مذاقنا بالطّريقة نفسها؟ في دراسة مبكرة لقوّة العلامة التجاريّة من ستينيات القرن العشرين، كان شاربو الجعة المنتظمون يفضّلون «علامتهم التّجاريّة» عندما تختفي الملصقات. عندما تخفى العلامات التّجارية لم يكن باستطاعتهم تمييز علامتهم التّجاريّة من بين جعتين مختلفتين، وتبدّدت ذائقتهم في أرجاء المكان.

وفي الوقت الّذي ينفق فيه المسوّقون المليارات لإضفاء الطّابع العاطفيّ على الملصقات والعلامات التجاريّة، فإنّ الأسعار تظلّ مجرّد أرقام، ولكنّها دون شكّ ذات أثر بالغ في استمالة الأذواق. تحديداً، عادة ما نفترض أنّ السّلع الأغلى سعراً أفضل جودة. يطلق علماء الاقتصاد السلوكيّ على هذا اسم الاستدلال على الجودة بالسّعر (price-quality heuristic). وهي تستند جزئيًا إلى الافتراض بأنّ السعر يقدّر بناءً على طلب المستهلكين المتعقّلين. يجول في خاطرنا أنّ «أحذية الرّكض الرّياضيّة هذه مذهلة بالتّأكيد، ولو أنّها لم تكن كذلك لما عرضت للبيع مقابل 200 دولار». تصبح هذه نبوءة ذاتية التحقّق عندما نسير مع القطيع وندفع المبلغ الإضافيّ. بكل تأكيد يدعم التجربة أيضًا مفهوم الاستدلال على الجودة بالسّعر في عديد من الحالات. إنّ توقّعات الجودة بناءً على السّعر يمكن أن تكون صحيحة تمامًا عندما تتعلق بالمنتجات ذات المعايير الأكثر موضوعيّة للجودة مثل قدرة التحمّل والأداء. مع ذلك، عندما يتعلق الأمر «بالسّلع المجرّبة» مثل النبيذ أو الطّعام أو التّرفيه أو الاستمتاع، تصبح قاعدة الرّبط بين السّعر والجودة، أقلّ دقة.

على عكس كثير من تحيّزاتنا الاستهلاكيّة الأساسيّة، فإنّ اعتقادنا بأنّ السّعر يعكس

القيمة، لا يتعلّق كثيراً بالنّسب التّطوريّ، أو هذا ما اكتشفته عالمة النّفس لوري سانتوس (Laurie Santos) بعد أن درّبت القردة الكبوشية على استعمال المال. كانت عملة القردة تتكوّن من أقراص معدنيّة صغيرة بإمكانهم تسليمها إلى الباحث مقابل عدّة معاملات لتلقّي الطّعام. في بحثها عن «اقتصاديّات القردة»، بحثت سانتوس في أيّ من السّلوكيات الاستهلاكيّة الأقل من التعقّل البشريّ تشترك القردة الكبوشية مع النقود. يفصل القردة عن البشر خمسة وثلاثين مليون عام من التطور، وكلّ سلوك متجذر إلى هذه الدرجة يصعب تغييره. بالعكس فإنّ السلوكيات التي ظلت قائمة طوال هذه الألفية من المحتمل أن تعطي بعض المزايا، وإن كانت تسبّب بعض المشاكل من حين إلى آخر.

بعد ستّة أعوام من البحث، اكتشفت سانتوس وزملاءها، أنّ القردة الكبوشية تشارك معظم الصّفات السلوكيّة للاستهلاك البشري التي درسوها إلى الآن. ومثلما هو حالنا تخشى القردة من الخسائر المحتملة أكثر من تقديرها للأرباح المحتملة بالقدر نفسه. مثلما أنّ تقييمهم للشّيء يكون أكبر بعد امتلاكه، تمامًا مثلما نفعل. في الواقع، حتّى الآن فإنّ التحيز الاستهلاكي الوحيد الّذي يبدو أنّ القردة الكبوشية لا تشاركنا فيه، هو الاستدلال على الجودة بالسّعر.

وفي دراسة قيد النشر، علّمت سانتوس وفريقها القردة أنّ مكعّبًا واحدا مثلّجا من «جيل أو» (Jell-O) باللون الأزرق يكلّف عملة واحدة في حين أنّ مكعب «جيل أو» باللون الأخضر يكلف ثلاث عملات، مع أنّ مذاقها واحد. ولاحقًا، عرض على القردة خيار بين المكعّبين الأخضر أو الأزرق، لكن مجّانًا. لو أنّ القردة الكبوشية قد استنتجت أنّ المكعبات الأغلى ثمنًا أكثر قيمة نوعًا ما، لكانت فضّلت الأخضر. إلا أنّ القردة اختارت من كلا اللّونين بالتّساوي. لاحظ الباحثون تأثيرات متشابهة (أي، معدومة) بعد تعليم القردة أنّ إحدى «العلامات التجاريّة» لحبوب شهية أغلى ثمنًا من الأخرى.

تقول سانتوس، «إنّهم يعرفون ما يعنيه السعر، لكنهم لا يتأثّرون بالسّعر بنفس

الطريقة التي يتأثر بها البشر»، بمعنى آخر، تعرف القردة أنّ الحصول على مقدارين من الحبوب يكلّف عملة واحدة لكلّ منهما. كما يشترون مزيدا من طعامهم المفضل عندما يكون عليه خصومات. لكن على ما يبدو فإنّهم لا يعتقدون أنّ مقدارا واحدا من الطعام ليس أفضل لزامًا كونه يكلف أكثر. ربما يوجد سبب تطوريّ جيّد لبعض السّلوكيّات الاستهلاكيّة غير العقلانيّة، لكن عندما يتعلّق الأمر باستنتاج الجودة من خلال بطاقات الأسعار، فكلّنا هذا الرّجل.

الأخبار السّارّة أنّ هذا يشير إلى أنّ إسرافنا في الاعتماد على ملصقات السّعر ربما لا تكون متأصلة فينا بعمق مثل بعض التحيّزات الاستهلاكيّة الأخرى. يمكن أن يكون تخطّي توقعات الأسعار أسهل، وعن هذا تقول سانتوس، «لو أنّ لدينا فقط التجارب الصحيحة، ونولي انتباهًا إلى تفضيلاتنا الحقيقية».

عندما يكون الجهل نعمة

إذن نحن نحبّ ما نتوقع أن نحبّه ويمكن لتجاربنا في التذوّق أن تتغيّر جوهريًا بفعل جزء يسير من المعرفة المسبقة، مثل الاسم التجّاري أو ملصق الأسعار. السّؤال التالي عما إذا كانت تفضيلاتنا «الحقيقيّة» قد ضللت، أم إن التفضيلات التي تشكّلها التّوقّعات هي التفضيلات الحقيقيّة الوحيدة التي لدينا. عند هذا الحدّ يقترح البحث أنه يسهل القول بتقسيم التفضيلات الحقيقية عن الزّائفة. والسبب الوحيد هو أنّ المتعة المستقاة من التوقّعات حقيقية، كما أوضح الباحثون في كالتيك وستانفورد. في دراسة عام 2008 طلبوا من الناس أن يتذوّقوا خمس قنينات نبيذ مصنوع من عنب كابرنيه أثناء عمل مسح دماغيّ لهم.

قيل للخاضعين للتجربة السعر لكل قنينة نبيذ قبل تذوّقه (5 و10 و35 و45 و90 دولاراً) وقيّموا إلى أيّ مدى أحبّوها. في الواقع، كان يوجد ثلاثة أنواع من النبيذ فحسب – نبيذ بسعر 5 دولارات قدّم لهم وكأنه بسعر 45 دولاراً، في حين أن النبيذ بسعر 90 دولاراً بخس سعره ليكون بقيمة 10 دولارات.

في المجمل، كلّما كان سعر النبيذ مرتفعًا افتراضيًا، زاد حبّ النّاس له. أكثر ما استمتع الخاضعون للتجربة به هو النبيذ بقيمة 90 دولاراً، لكن ليس وهم يتذوقونه متخفيًا في القنينة التي تساوي 10 دولارات. في تلك الحالة، كانوا يفضلونه أقل بكثير من النبيذ الذي يساوي 5 دولارات متخفيًا في قنينة تساوي 45 دولاراً.

يجوز أن النّاس يشعرون بالضّغط من قولهم بأنّهم يحبون النبيذ الأغلى ثمنًا مهما كان ما يفضلونه فعليًا. في الواقع، لم يبدل التغير في السّعر من نشاط مناطق التذوق الرئيسيّة في الدّماغ، مثل المهاد والفص الجزيري، المسؤولين عن عملية الاستشعار الأساسيّة. أما منطقة الدّماغ الرئيسيّة التي كانت تزداد نشاطًا مع زيادة السّعر فهي القشرة الجبهيّة الحجاجية الوسطى (mOFC) وهي جزء من قشرة الفصّ الجبهي البطنية الإنسية (vmPFC). تذكر أنّ هذه المنطقة من الدماغ أشبه بلوحة مفاتيح من التوقعات والتقييمات لقيمة المكافأة المحتملة من كافّة الزّوايا– يبدو هذا النبيذ لذيذاً وهو باهظ الثمن، لكنّ رائحته مسلية قليلاً، عادة لا أحبّ نوع ميرلوت، وإن كنت أحبّ المشروبات الكحوليّة.

تشير النتائج إلى أنّ القشرة الجبهيّة الحجاجية الوسطى تدمج «الخصائص الحسية الفعلية للمادة المستهلكة مع توقّعات بمدى الرّوعة التي يجب أن تكون عليها». وفي حين أنّ هذا التدخّل من الأعلى إلى الأسفل يعوض حواس التذوّق المغفلة، فإن الباحثين يرون الأمر مقلوبًا. كتبوا، «في عالم من المقاييس المشوّشة، فإنّ استخدام المعرفة المسبقة حول جودة خبرة ما يوفر معلومات قيمة إضافيّة».

ما هي تلك القيمة؟ الكفاءة. فمن الصّعب على أدمغتنا تقييم كلّ تجربة جديدة بالتفصيل. سوف تكبّل الطّاقة والانتباه الّذين كان يمكن استخدامها في مكان آخر. وسيكونان على درجة من البطء حدّ التثبيط. نتيجة لذلك تتوصل عقولنا إلى طريق مختصر – التجربة السّابقة للتوقّعات.

في تسعينيّات القرن العشرين، أوضح عالم النفس تيموثي ويلسون الذي تحدثنا عنه في الفصل السّابق تأثير هذه التوقعات، مستخدمًا مجموعة مختارة من الرّسوم

الكاريكاتوريّة في مجلة نيويوركر. طلب من النّاس أن يحكموا على مدى الفكاهة في الرّسوم الكاريكاتوريّة، لكنه أخطر إحدى المجموعات علما أنّ من سبقوهم في هذه التجربة قد اعتقدوا أنّ الرسومات مضحكة للغاية، فيما لم يخبر باقي الخاضعين للتجربة بشيء يذكر. قام بتسجيل المجريات كلّها بالفيديو، حتّى يتسنّى لاحقا لمبرمجين مستقلّين قياس المدة التي استغرقها الناس في النّظر للرّسم، وعدد المرّات الّتي ابتسموا فيها وضحكوا. بناءً على هذه المقاييس، خصّص المبرمجون «مؤشر سرور الوجه» لكلّ رسمة كاريكاتوريّة.

أكثر الرسومات المثيرة للضحك كانت قد اعتمدت بالفعل من مجموعات طلابية في اختبار تجريبيّ. فكان الحكم على الرّسوم الثلاثة الأولى بأنها مضحكة جداً وكانت آخر ثلاثة رسومات، حسنًا، لا بأس بها. أما الجمع الذي لم يكن لديه أيّ توقّعات فكانت نتيجة تقييمه وفقًا لذلك – انخفض متوسط تقييم درجة فكاهة الرّسومات الثلاث الأخيرة إلى حدّ كبير، وكانت تعبيرات السرور في وجوههم سلبيّة. وعلى العكس، فإنّ من توقّعوا الضّحك على الرّسومات فعلوا هذا. في الواقع، اعتبروا الرّسومات الثلاث الأخيرة أكثر مرحًا من الثلاث الأول، وكانت تعبيرات السّرور على وجوههم مرتفعة إلى درجة الجنون. فلم يتأثّروا بتقييم الأقران فحسب بقولهم إنَّ الرسومات كانت فكاهية، بل كانوا يقهقهون من الضّحك.

كيف يمكن لهذا أن يحدث؟ اتّضح أنّ الأشخاص الّذين توقّعوا أن يعتبروا الرّسومات مرحة أمضوا وقتًا أقلّ في النّظر إليها. ووفقًا للاستبيانات، لم يفكّروا بنفس القدر في الرّسومات أيضًا. عندما تواجه بمحفّز مألوف، تجري عقولنا «فحصًا تأكيديًا» سريعا مع نبذة مختصرة من التّجربة الواقعيّة، وهذا ما خلُص إليه ويلسون. لو لم يبد شيء ما خاطئ بدرجة كبيرة، فإنّ التوقّعات هي التي تكون مسيطرة، ونتجاوب ضاحكين بسعادة.

كما تنبّأ ويلسون أيضًا «بتأثير متباين» في حالة شطط التوقّعات عن التّجربة الحقيقيّة. وعند نقطة معيّنة، تصبح الرّسومات «المرحة» ثقيلة الظلّ، أو يصبح النبيذ «الغالي»

مقرفا بما فيه الكفاية، إلى درجة أنّ تجربتنا تتغلّب على توقّعاتنا. المفارقة، أنّه مع التأثير المتباين، مازالت التّوقّعات هي الحاكمة، لكن بالعكس. إنّنا نشعر بالملل أكثر من الحبكة المتأنية في فيلم ما إذا لم تمتلئ عقولنا بالمراجعات المذهلة عنه عندما اشترينا تذاكرنا. ويكون النبيذ رديء المذاق أكثر سوءًا حتى لو توقّعنا الرّوعة ودفعنا مقابل هذه الميزة. يعمل التأثير المتباين أيضًا في الاتّجاه المعاكس، بتعزيز المفاجآت السّعيدة. إنّ الطّريقة الوحيدة لاكتشاف التّفضيلات الحقيقيّة كما يبدو ستكون بتجنّب التّوقّعات برمّتها. ليأتي دور التّذوّق الأعمى.

من يمتلك حاسّة تذوّقك؟

لطالما كان التذوق الأعمى للنّبيذ هو السّاحة الرئيسية لترسيخ السّمعة وحسم المعارك فيما يخصّ توقّعات السّعر والجودة. على سبيل المثال، عندما هزم نبيذ كاليفورنيا النّبيذ الفرنسيّ في التذوق الأعمى بباريس عام 1976، صعق الحكّام الفرنسيّون. عادة ما ينسب لهذا الاضطراب «نشأة» صناعة النّبيذ بكاليفورنيا.

المخاطر أعلى الآن، فالعمل في مجال النّبيذ أكبر من أيّ وقت مضى. لطالما كان الأوروبّيّون يشربون النّبيذ، لكنّ الأمريكيّين يجارونهم. فتح الأمريكيّون قرابة أربعة مليار زجاجة نبيذ عام 2010، ما جعل الولايات المتحدة الأمريكيّة على رأس الأمم الّتي تحتسي النّبيذ في العالم – وقياسًا بالحجم، ما زالت فرنسا تحتفظ بتاج أعلى معدّل احتساء لكلّ فرد. في غضون ذلك، تضاعفت مبيعات النّبيذ في الصّين أربع مرات بين عامي 2000 و2010. وفي الوقت نفسه، تغيّرت طبيعة الجدال الدّائر حول السّعر والجودة. أصبح الاختيار السّريع للعلامات التّجاريّة الشّهيرة من آن لآخر أو أمسية مسلية مع أصدقائك المحبين للنبيذ عبارة عن وابل من الأبحاث الجادّة لعلماء النّفس وعلماء الاقتصاد السّلوكيّ المدجّجين بكمّية من البيانات الّتي تستهدف التّوقّعات مباشرة.

عام 2011، نشر باحث في استيعاب الإحساس النّاقد للغذاء والنّبيذ، يُدعى روبين

جولدشتاين (Robin Goldstein) «بيانًا عن التّذوّق الأعمى» في كتابه «تجارب النّبيذ»، الّذي أورد فيه دليله السّنويّ للنّبيذ الّذي يكلف 15 دولاراً فأقلّ، والذي تغلب على منافسيه الأعلى سعراً في مسابقات التذوّق الأعمى.

يعرض البيان ثلاث حجج متشابكة. الأولى، أنّ التّوقّعات –خاصة تلك المستندة إلى السّعر– تحكم على تقييمنا للنّبيذ. والثانية، لا يمكننا أن نثق في الخبراء الذين يرشدون توقّعاتنا عن النّبيذ. والثالثة، تفضيلاتك الحقيقيّة هناك، في انتظار اكتشافها بالتذوّق الأعمى.

كتب جولدشتاين، «بالتشكيك في أسعار النبيذ، لن تصبح أقرب إلى كونك عبدا للتوقعات بل أقرب إلى كونك ملاحظا لمذاقك الخاصّ، فبالاعتماد فقط على المعجزة البسيطة المعتادة للوسيلة العلميّة، ستحوّل العقار الوهميّ إلى نبيذ».

ودعمًا للحجّة الأولى بأنّ تفضيلاتنا تتأرجح بسهولة بفعل المقترحات، استشهد جولدشتاين بالعديد من الدراسات المفصّلة في هذا الفصل. مثلما أنّه قد اعتمد على نتائج بحثه، بناءً على أكثر من ستة آلاف تذوّق أعمى نفّذت خصيصًا لكتابه «تجارب النّبيذ» وحللها بالتّعاون مع آنا دريبر (Anna Dreber) وجوهان ألمينبيرج (Johan Almenberg) وهما زوج وزوجة وعالما اقتصاد. عام 2008، نشر الثلاثة رسالة بعنوان «هل مذاق النبيذ الغالي أفضل؟» ليس وفقًا للبيانات. في المتوسّط، كان استمتاع شاربي النبيذ يوميًا أقلّ بالنبيذ باهظ الثمن. لكنّ القصة كانت مختلفة للذواقة الذين عرفوا شيئًا مّا عن النبيذ، وسنتطرّق لهذا لاحقًا.

الحجة الثانية لجولدشتاين أنّ تفضيلاتنا للنّبيذ تعرّضت للسّطو وتجانست بفعل المسوّقين والذّوّاقين الّذين لا يمكن أن يكونوا محلّ ثقة، بما فيهم مجلات مثل «واين سبيكتاتور» ونظام تقييم المائة نقطة الشّهير لروبرت باركار (Robert Parker). في أحد اللقاءات قال باركر للمذيع، «لا يمكنني صناعة نبيذ أو تحليله». لم تكن مبالغة.

ولتقويض سلطات مثل هؤلاء الخبراء، سرد جولدشتاين عملاً مثيراً أقدم عليه في نفس العام في معرِض دراسته لتفضيلات الأسعار. فاز «بجائزة التميز» لمجلة «واين

سبيكتاتور» على مطعم أوستريا لاإنتريبيدو (حانة لا تعرف الخوف). لم يكن هناك وجودٌ للمطعم، باستثناء قائمة طعام على الإنترنت وقائمة نبيذ موسّعة، من بينها «قائمة النّبيذ المدّخر» لأنواع النبيذ باهظة الثمن والتي حظرها نقاد المجلة.

دفع جولدشتاين 250 دولاراً رسوم دخول وملأ الاستمارة بعنوان شارع مزيّف في ميلان وبريد إلكتروني ورقم هاتف يحوّلك مباشرة إلى البريد الصّوتيّ. وادّعى أنّ الاتصال الوحيد من المجلة صدر من قسم إعلاناتها، أخبر فيه بأنه ربح الجائزة وسألوه إن كان يجب شراء إعلان في إصدار قادم يعلن عن الفائزين.

كانت المراجعات القصيرة في مجلة «واين سبيكتاتور» تمتدح «قائمة النّبيذ المدخر» المتضمنة التي نشرها جولدشتاين في مدوّنته. فبإمكان رواد المطعم مقابل 110 يورو أن يطلبوا «آمارون كلاسيكو» التي فضّلها نقاد المجلة على «مخفف الدهان وملمع الأظافر». ومقابل 135 يورو، كان في استطاعتهم الاستمتاع بقنينة «باربارسكو أسيدي» الشبيهة «بماء المستنقعات النتنة وغير السائغة»، أو أن ينفقوا 200 يورو على «برونيلو» التي لها «رائحة الحظائر ومذاقها عفن».

قبل أن نسبر غور الحجّة الثالثة لجولدشتاين التي تقول بأنّ التذوّق الأعمى هو مفتاح اكتشاف تفضيلاتنا الحقيقية، لنمضي قليلا من الوقت الإضافيّ مع الخبراء، تحديداً نقّاد النبيذ. ما مدى حساسيّة حاسّة التذوق لدينا تجاه توقّعات المذاق الّتي يحدّدها وصفهم للنّبيذ؟ يقول الباحثون إنّ النّبيذ يقدّم مزيجًا من، لنقل، «روائح خشب الصّندل والتّبغ والجلد» أو «طبقات من التّين والكاكي والمانجو، وفاكهة تفاح جوناجولد المخفوق»، فكيف يمكن لهذا أن يفصح عمّا نتذوّق؟ منذ بضعة سنوات، أعطى عالم الاقتصاد رومان ويل (Roman Weil) معتادي شرب النبيذ اختباراً ثلاثيًا – ثلاثة كؤوس، لكنّ نوعين فقط من النبيذ تكرّر استخدام أحدهما. كما أضفى عليهم أوصاف كلا نوعي النبيذ التي كتبها نفس النقاد ليرى إذا ما كان في استطاعتهم مطابقة الكلمات مع النبيذ.

استطاع قرابة نصف الخاضعين للتجربة أن يفرقوا بين نوعي النبيذ، وهو ما يتعدّى

مجرد كونها مصادفة. لكن بين هؤلاء الأشخاص الذين يفترض أنّ لديهم أدق حاسّة تذوّق، استطاع نصفهم فقط أن يطابقوا النبيذ مع وصف النقاد. كان أداؤهم ليصبح بنفس الدرجة لو كانوا يلقون بعملة معدنيّة في الهواء.

نشرت دراسة ويل في دوريّة «جورنال أوف واين إيكونوميكس» إلى جانب مقال من عالم الاقتصاد ومحبّ النبيذ ريتشارد كواندت (Richard Quandt) وقد انتقى فيها شروحات النبيذ من بين كبار النّقاد. من بين الروائح والنكهات التي استشفها هؤلاء الخبراء: دهن الخنزير والكشمش الأسود المشبع بالزّيتون وفاكهة غنيّة باللب والطحالب البحريّة ومجموعة توابل منوّعة وتين حار ودغل.

«معبأة ومُحكمة مع نبات المريميّة وجذر عرق السّوس والكشمش الأسود والبرقوق ورائحة التبغ ونكهات أضفيت عليها رائحة الحديد والصخور الساخنة»، هذا الاقتباس من كتابات كواندت. كيف يمكن لشارب النبيذ اليومي أن يستفيد من هذا؟ إنّ استحضار رائحة جذور عرق السوس ونكهة الصّخور الساخنة قويّ بما يكفي. والمزج بينها يصنع آلية إحساس منيعة. على عكس الإشارات المتبلّدة للسّعر، فإنّ توقّعات المذاق لهذه المواصفات المنمّقة تكون منفصلة تمامًا عن قدرة البشر التي تتأثر على الأرجح بمعظم تقييمات المذاق عند القرّاء.

إنّ التوقعات التي تُستقى من الموافقة أو الرّفض الإجماليّ لمراجع النبيذ لها دلالة أكبر لدى معظم حواسّ التذوّق عن النثر الورديّ. ولا شيء يعبّر عن الموافقة مثل الميدالية الذهبيّة أو درجة من 90 نقطة فما فوق، وكلاهما مرتبط بأسعار أعلى. هل ينبغي أن يقلقنا هذا؟ يمكن لما تقدّم في النّهاية أن يعني ببساطة أنّ أفضل أنواع النبيذ مذاقًا يفوز بالميداليّات والدّرجات التي تعادل 90 نقطة فما فوق وبالأوسمة وبطاقات الأسعار الباهظة. لكن بالنسبة إلى جولدشتاين، فإنّ رائحة العمل برمته تشبه الحظيرة.

على سبيل المثال، تجني مجلة «واين سبيكتاتور» كلّ عام حوالي مليون دولار كرسوم تقديم على جائزة التميّز التي تمنحها، وكان المعنى الضّمنيّ لخدعة جولدشتاين واضح – ادفع كي تلعب. تعاون جولدشتاين عام 2011 مع عالمي الاقتصاد كريج ريديل

(Craig Riddell) وأورلاي أشينفيلتير (Orley Ashenfelter) لمقارنة الفائزين بجائزة «واين سبيكتاتور» مع مراجعات شركة «زاجات» المستقلّة لأكثر من 1700 مطعم في نيويورك. بالاسترشاد بجودة الطّعام والديكور وتقييم الخدمات حسب مقاييس زاجات، ترفع الجائزة سعر الوجبة حوالي 48 في المائة، اعتماداً على مستوى الجائزة.

التفضيلات الحقيقية تكتسب

إنّ الجدال القائم حول اعتبار سعر النّبيذ وما يشاد عنه نقديّا من أضعف أشكال التّنبّؤ بما يمكن أن يحقّقه الشّراب من متعة، مثلما نسجّله لدى جولدشتاين في كتابه «تجارب النبيذ» لا يعدو أن يكون سوى جزء من كلّ. فمن جانب آخر، يمكن أن نرصد أمرا مختلفا، مداره أنّ التحرر من التوقعات يمكّن الشخص العادي من تفضيل النّبيذ المميز أكثر ممّا يفعل الخبراء، وذلك ما أثبته جولدشتاين وزملاؤه في دراستهم عن مدلول السّعر.

هل تذكر عدم معرفة أيّ شخص في هذه الدراسة بسعر النّبيذ الذي تمّ تذوّقه. عندما طابق الباحثون نتائجهم على نظام تقييم من 100 نقطة، اقترحوا أنّ النبيذ الأغلى سعراً تقييمه في المتوسط 4 نقاط أقلّ بين شاربي النّبيذ العاديّين، لكنّه أعلى بسبع نقاط بين الذوّاقين الخبراء. فهل صارت حاسّة التذوّق لدى الخبراء متمرّسة أم أنّها عكس ذلك، قد فسدت؟ فإذا سلّمنا بأنّ معرفتهم الجوهريّة بالنّبيذ، ناجمة عن التّذوّق الأعمى، فهل كانوا ليفضلوا تلك المشروبات الباهظة؟

أشرف جولدشتاين على انطلاق مركز الاستيعاب الحسّيّ والسّلوكيّ بمعهد كوليناري الأمريكيّ في يناير عام 2012. تأسّس هذا المعمل البحثيّ المؤسّس في الحرم الجامعيّ بكلّية نابا التّابعة لمعهد كوليناري، بالتّعاون مع عدد من علماء الاقتصاد السّلوكيّ المرموقين. ومهمّته التّحقيق في «التّفاعلات المعقّدة بين الخصائص المادّيّة للأطعمة والمشروبات والإلماحات الخارجيّة في البيئة والتجارب الحسية الفعلية للمستهلكين وفي السلوكيات التي تلي ذلك»، وفقًا لمقال كتبه جولدشتاين، أوّل مديري المركز. هذا الأمر يتعدّى النبيذ تمامًا، لكنّ النّبيذ هو الرّكيزة الأولى لعملهم

البحثي.

في وقت سابق من هذا العام، عقد المركز مؤتمراً لعشّاق النّبيذ وعلماء الاقتصاد السلوكيّ «لاكتشاف الثغرة بين الجودة الذاتيّة والسّعر في صناعة النّبيذ». وعنيت الدّراسة المبدئيّة للمركز بالمقارنة بين تأثير معرفة مكان صنع النبيذ وبين نوع القنينة وسعرها، فضلا عن تفاصيل أخرى لها علاقة بنفس السياق مع التجربة والتفضيلات الحسّية بين مجموعات مختلفة من الخبراء – مستهلكي النبيذ العاديّين وصنّاعه وسقاته ونقّاده.

حقيقة أن «تجارب النبيذ» كتاب يوصي بالنبيذ، بما من شأنه أن يفتح شهيّتك بعاطفيّة، هو أمر غريب بعض الشّيء لكنّه ليس بالفضيحة الكبيرة. يشتاق المستهلكون إلى إرشاد آراء الآخرين – وبالتّالي حظيت مراجعات المستهلكين على الإنترنت بشعبيّة، على الرّغم من المزاعم مؤخراً بأنّ التّجار كانوا يدفعون للحصول على تقييمات مضللة بخمس نجمات. إنّ قدراتنا التجريبيّة محدودة، ولا يوجد إلّا عدد ساعات معين في اليوم. إن نعمة الاختيار الّتي تبقّت كي نقي بها أنفسنا، يمكن أن تتحوّل إلى عبء. إلى جانب ذلك، يبذل جولدشتاين والمؤلفون المشتركون معه قصارى جهدهم لتقديم توصياتهم «باعتبارها نقاط بداية، لا نهاية»، لكي تكون ملحقة بمزيد من التذوّق الأعمى.

قال لي جولدشتاين، «مشروعنا أكثر تواضعًا». تلك هي الحقيقة، قليل من الخبراء الذين يعطون رأيهم يشطحون بهذا الرأي للتقليل من قيمة آراء الخبراء. لكن على مستوى آخر يكون الأمر أقلّ تواضعًا. الحجّة الثالثة للبيان هو أنّ أحكام النّبيذ المستندة إلى التّذوّق الأعمى أكثر نزاهة وجدارة من معظم الأحكام الأخرى، لأنها لا تتأتّى بموجب التّوقّعات.

إن دفاع البيان عن التّذوّق الأعمى يصبح شائكًا عند الاستعجاب. ولا يتعلّق الأمر فقط برأي الخبراء الملعونين لتحبّ ما تحبّ. لو أنّ التّفضيلات الجماعيّة لمعظم شاربي النّبيذ هي الّتي تحرّك السّوق، فسنكون في «مسار خطير صوب تقارب عديم المذاق»،

هذا ما كتبه جولدشتاين في تفصيله لدراسة المذاق الأعمى عن معهد النّبيذ الأستراليّ. إذ توصّلت الدّراسة إلى أنّ المستهلكين والخبراء لديهم تفضيلات مميّزة في نوعي «شيراز» و«كابرنيت سوفينون». لا غبار على الدّراسة إلى الآن، لكنّ جولدشتاين انتقد توصيات مؤلّفي الدّراسة بأن يجمع صنّاع النّبيذ المزيد من الصّنف نفسه ممّا هو متوافق ومزاج السّوق الكبير. محذّراً من أن اتباع هذه الاستراتيجية، «يضاهي القول بأنّه: لو كان المذاق السّائد فاسداً، ليكن نبيذك فاسداً على قدم المساواة» مضيفًا، «لو كان المستهلك يعرف فعليًا الأفضل دومًا، فأنّى له أن يتعلّم؟».

يتعلم ماذا على وجه التّحديد؟ إجابة جولدشتاين أنّ معرفة تفضيلاتنا الحقيقيّة للنّبيذ تتطلّب قليلا من التّدريب حتّى لا نكون كمن يرمي السّهام فحسب. قال لي، «يوجد كثير من الهراء في عالم النبيذ، وهذا لأنّ المنهجيّة المتّبعة غير صارمة، ولأنّ النّاس لا يركزون بما فيه الكفاية على صقل مهارة تحديد النبيذ وتنميتها في اختبارات التذوّق العمياء وملاحظة الأشياء الّتي يحبّونها ويكرهونها في النبيذ».

بعبارة أخرى، لو لم تكن تعرف حتّى ما ينبغي أن يكون عليه مذاق «بينو نوار»، فكيف يمكنك أن تحدّد فعليًا خصائص المذاق الّتي يتألّف منها «البينو» الّذي تحبه، ما الّذي يبرّر ثقتك حينها إذا فضّلت واحدًا على الآخر؟ بدا وكأنّ التوقعات تعاود أدراجها إلى خليط التّفضيل هذا، ولو أنّ عددًا منها يكون وليد التّجربة والدّراسة (يتردّد المرء في استخدام كلمة «حنكة») كبديل عن التّسويق. بعد التّخلّص من هراء التّوقعات، يحتمل أن يكون هناك عمل مضن لجمع كومة تلك التوقّعات الإجماليّة. من المسلّم به أنّ «العمل» هو شرب النّبيذ، ولا يبدو هذا مروّعًا.

لكن جولدشتاين يصرّ على أنّه يستحقّ هذا من منطلق أنّه لو كان في استطاعتنا التخلّص من تحيّزات التّوقّعات الخارجيّة، فإنّ حواسّ التّذوّق الحقيقيّة لدينا تنتظر الاكتشاف والإشباع. هل هذا حقيقي؟ من وجهة نظر معيّنة، دعنا نعود إلى منافسة النّبيذ بمعرض ولاية كاليفورنيا.

ما الّذي نكتشفه عند التذوّق الأعمى؟

مثلما ذكرنا، يلجأ حكّام معرض ولاية كاليفورنيا إلى التذوّق الأعمى لضمان عدم تأثّرهم بتحيّز التوقّعات – تمامًا كما يتطلّب بيان جولدشتاين. إلّا أنّ الدّراسة طويلة الأمد لأحكامهم تشير إلى أنّ التّفضيلات العمياء تتغيّر وتذهب أدراج الرّياح، ففي غياب التّوقعات قد لا تدرك حاسة التذوق لدينا ماهية الأشياء.

بدأت المشكلة عام 2003، عندما وافق منظّمو المنافسة على اختبار كفاءة حكّامهم. خطرت الفكرة لأحد الأعضاء الاستشاريّين بمجلس إدارتهم، صانع نبيذ يدعى **بوب هودجسون** (Bob Hodgson)، تعلّم الإحصاء لعقدين في جامعة هامبولديت ستيت.

بدا هودجسون وكأنّه غير مثير للمشاكل. فهو دمث الخلق ومتحفّظ نوعًا مّا، بنظّارات ذات إطار سلكيّ، وبشرة مشوبة بحمرة ولحية بيضاء. بدأ هو وزوجته جودي في صناعة النبيذ حينما واتهم الفكرة كزوجين شابّين في بداية السّبعينيات من القرن العشرين. في مصنع نبيذ «فيلدبروك وايناري» الّذي يملكانه في شمال يوريكا، توجد صورة لجودي عندما كانت تعتصر العنب بأقدامها وهي حامل بثاني بناتهما الثلاث.

حاول هودجسون ألّا يفرط في تفكيره في النّبيذ، غير أنّ نزعته التّحليليّة كشفت له أنّ شيئا مّا في تحكيم النّبيذ، لم يكن لردح طويل من الزّمن على ما يرام. كل عام كان يشارك بنبيذه في مسابقات متعدّدة، وكان يسوؤه، ما لاحظه من تشتّت في الأداء. في المعتاد، كان النبيذ نفسه ينال الميدالية الذّهبيّة في إحدى المسابقات ولا ينال شيئًا في مسابقات أخرى. وتمامًا مثل معظم صنّاع النّبيذ، كان هودجسون يختال بالجوائز الّتي يحرزها نبيذه. فكان ينشرها على الإنترنت ويعلقها على جدار غرفة التّذوق لديه. لكن على عكس معظم صنّاع النبيذ، لم ينس المنافسات الّتي رفضت نبيذه معتبرة إياه غير جدير بالفوز.

إن ميداليات النبيذ لا تشير إلى المركز الأول والثاني والثالث كما هو الحال في الأولمبياد. إنّها تمثل طبقات من التّميّز، مثل التّقييم بالنّجوم للمطاعم والأفلام. يمكن

لمنافسة واحدة أن تعطي عدّة ميداليات ذهبيّة لميرلوت مثلاً أو أن لا تعطيها أيّ شيء. ويلعب مذاق الأفراد دوراً، لكنّ هودجسون شعر أنّه ينبغي أن يوجد لبّ للإجماع على الجودة على الأقلّ – ليس اتفاقًا سريعا بإيقاع موحد، لكن بعض التّرابطات الإيجابيّة بين النّتائج.

إلّا إذا كان للجائزة على جدار غرفتك أن تدعي أيضًا، «شخص ما هنالك أعجب بنبيذي»، ما يثير القلق هو إمكانيّة أن هذا الشّخص نفسه، قد يحبّ نبيذك في يوم مّا ويكرهه في اليوم الّذي يليه.

بالعودة إلى عام 2003، صنّف حكام معرض الولاية سريعًا كلّ النّبيذ إلى متنافس على الميداليّات، ونبيذ لا يرقى إلى المنافسة، في أوّل يوم من أيّام المسابقة. لو حصل نبيذ على صوتين بنعم من أصل أربعة أصوات، فإنّه يتأهّل لجولة إحراز الميداليّة. ولاختبار مدى اتّساق قرار الحكّام أعطى هودجسون وبوسيلوسكي بعض الحكّام بسرّيّة عدّة كؤوس من نوع النبيذ نفسه في دورهم. لم يكن أداء الحكّام مذهلاً. عادة ما كانوا يصوّتون على استبقاء نفس نوع النبيذ أو استبعاده. تذكّر هودجسون نوع زينفاديل من مصنعه للنبيذ الذي رفض مرّتين من لجنة الحكّام لكنهم أبقوا عليه مرّة. في اليوم التالي، فاز بميداليّتين ذهبيّتين.

في العام التالي، لم تبق المسابقة على جولة الاستبقاء والاستبعاد لتعطي الحكّام وقتًا أكبر مع كلّ نبيذ. لكنّ هذا لم يحسّن من اتّساق رأي الحكّام. فسر هودجسون نقاط الحكام بما فيها النقاط المضافة والمختصمة التي عادة ما ترتبط بالميداليّات البرونزيّة والفضيّة والذهبيّة، على مقياس من 20 نقطة، مع نقطتين لكلّ خطوة بين «عدم الحصول على جائزة» و«الذّهبية الكبرى». لو أنّ حكمًا قيّم النبيذ الّذي تكرّر في السّرّ بأربع نقاط (أي بين عدم الحصول على جائزة والحصول على البرونزيّة، أو من الفضّيّة للذّهبية)، كان هودجسون يعتبر الحكم متّسقًا. لكنّ 10 في المائة فقط من الحكّام لبّوا هذا الشّرط. أمّا الرقم المتساوي فلم يكن متّسقًا نهائيًا، كأن لا يمنح النّوع نفسه من النّبيذ أيّ جائزة ثم منحه الميداليّة الذهبية على سبيل المثال.

اختبر هودجسون وبوسيلوسكي الحكّام بهذه الطّريقة منذ عام 2004، وكانوا يحصلون على نتائج مشابهة كلّ عام. علاوة على ذلك، كانت النّسبة الضّئيلة من الذوّاقة المتّسقين في حكمهم في أحد الأعوام تكون غير متّسقة تمامًا في حكمها العام التالي.

وفي عام 2008 بعد سنوات من المشاحنات حصل هودجسون بشقّ الأنفس على موافقة مجلس الإدارة الاستشاريّ لنشر نتائجه. وقد عرضت الدّراسة في دوريّة «جورنال أوف واين إيكونوميكس»، وكان لها تأثير القذيفة المدوّية في عالم النّبيذ. في أوائل عام 2009، شعر منظّمو معرض الولاية أنّهم مجبرون على نشر مقابلة بالفيديو مع بوسيلوسكي في موقع مسابقة النّبيذ، بعنوان، «هل مسابقات النّبيذ خدعة؟» كانت الإجابة، قطعًا لا.

علّق بوسيلوسكي على الفيديو بقوله، «إنّه أمر ذاتيّ مثلما تعلم، أحبّ هذا وتحبّ ذاك. إنّنا نحاول أن نقول للمستهلكين [إنّه] في حكمنا، نكتشف أنّ هذا النبيذ كان له وقع طيّب. النّاس أحبوه بحق، وأحبّه الحكّام بحقّ. وأنت كمستهلك قد تحبّه أيضًا». وفي موضع آخر بالموقع الإلكترونيّ، كانت اللّهجة أقل شرطيّة. ففوق فيديو بوسيلوسكي بعنوان «أحبّ هذا وتحبّ ذاك» وضعت عبارة متعجّبة، «الحائزون على الجوائز هم الأفضل على الإطلاق بحقّ!»

تحمّل هودجسون الكثير، ليقول إنه أيضًا لا يعتقد أنّ مسابقات النّبيذ خدعة. عندما زرته في مصنع نبيذ «فيلدبروك وايناري» اليوم السّابق كان على وشك الذّهاب إلى مدينة ساكرمينتو من أجل مسابقة معرض الولاية للعام 2011، وقد ذكر أنّ القواعد المحكّمة فرضت ضمان العمل بالتّذوّق الأعمى، مضيفًا، «نزاهتهم لا غبار عليها». لدى الحكّام مهمّة صعبة. فالنّظام الحاليّ ربما يسأل كثيراً عن حاسّة التذوّق لديهم، ولهذا السّبب يحاول هودجسون أن يبتكر نظامًا أبسط سوف يساعد التّذوّق الأعمى على تحقيق نتائج أكثر اتّساقًا.

استقلّيت السّيّارة مع هودجسون إلى معرض الولاية عبر سلسلة كلاماث الجبلية، فشرح لي النّظام الجديد للتّقييم بالنّقاط، والمستند إلى التوقعات.

قال، «يتعلّق الأمر بالكيفيّة الّتي سيتعامل بها شخص عاديّ أو مبتاع للنّبيذ مع النّبيذ» باستخدام اللّون والرّائحة، «سوف يشكّلون انطباعًا عمّا إذا كان سيكون من الجيّد تناول هذا النّبيذ».

تلك مرحلة التّرقب، وتتراوح من صفر إلى ستّ نقاط. لو لم يكن في استطاعتك الانتظار لتأخذ خطوتك الأولى، فلتعط النبيذ 6 نقاط على التّرقّب. ولو بدا آسنًا أو طرأ عليه عطب الرائحة، فلتقيّمه بصفر. لو كانت توقّعاتك أقل من 3 فلا تتعب نفسك حتّى في تجربة المذاق.

بعد أن تتذوّق النّبيذ، يوجد ترتيبان آخران بالنقاط من صفر إلى ستة. أحدهما عن التّوازن بين الحامض والحلو وحمض التّانيك والكحول، والآخر عن المذاق الذي يخلّفه النّبيذ في الفم بعد احتسائه، وهو ما يطلق عليه هودجسون، «الإشباع،» بناءً على تلبية توقّعات الذوّاقة من عدمه، أو على تجاوز توقّعاتهم. يقول هودجسون، «أريد أن أبسط الأمر، أحاول أن أجعل وظيفة الحكام أسهل.»

هل التّفضيلات مخادعة ولا يمكن الوثوق بها؟

ربّما يكون للمسوّقين وللمجلات جداول أعمال عندما يتعلّق الأمر بمناصرة أحد أنواع النّبيذ عن الآخر. إلا أنّه من الصّعب جدّاً تخيل أي دوافع مستترة لدى حكّام معرض الولاية. فهم يتطوّعون لهذا العمل المؤقّت لمساعدة بقيّتنا أن يولوا اهتمامهم إلى بعض النّبيذ الجيّد. فيمضون عطلات نهاية الأسبوع جالسين في غرف خالية من النّوافذ، يرتشفون ويتفلون كأسًا تلو الآخر لساعات، بحيث لا نضطرّ نحن إلى ذلك. لكنّ، حقيقة أنّ هؤلاء الذوّاقة بالعمى المتحمّسين والملمّين بأمور النّبيذ لا يبدو وكأنهم يقدرون نفس نوع النبيذ بثبات من لحظة إلى أخرى، تعدّ حقيقة كافية لتجعلك تتساءل – مع توقّعات المذاق تلك التي قد يشوبها الشّطط والتقلّب، هل يمكن أن تنحرف حواسّ التذوّق لدى معظم النّاس بدونها؟

هل يمكننا كمستهلكين يوميّين للنّبيذ أن نتعلّم ما فيه الكفاية من خلال التذوّق

الأعمى، لنصل إلى حقائق أكثر عمقًا حول ما نحبّه وما نكرهه؟

بالعودة إلى الحديث عن معرض الولاية، سألت بوسيلوسكي إذا ما كان يعتقد أنّ اكتشاف التّفضيلات الحقيقيّة لشخص مّا ربما يصقلها قليل من التعلّم، فاستهزأ بالفكرة.

يقول، «أقول للمرء، اشرب فقط ما تحبّه، تبًّا للخبراء، أنت لا تحتاج إلى ذائقة كهذه لتشرب النّبيذ».

الغرفة الّتي تضاهي مساحتها صالة الألعاب الرياضيّة مليئة بالحكّام الذين مرّغوا أنوفهم في الكؤوس، وهم يتفلون في دلو بلاستيكيّ أبيض صغير ثمّ يشخبطون بانفعال وسط المتطوّعين المهرولين في مرايل حمراء. كانوا منهمكين في عملهم هذا لساعّات وسيعاودون الكرّة غداً.

يقول بوسيلوسكي السّبب الوحيد الّذي يجعل المستهلكين يولون اهتمامًا إلى مسابقات النّبيذ أو النّقاد أن يروا إذا ما كانوا سيتّفقون. لو فعلوا هذا، فبإمكانهم أن يشعروا بالثقة حيال اتّباع توصيات هذا النّاقد مستقبلاً. ولو لم يفعلوا، وإن لم يفعلوا، فوداعًا. يبدو هذا في غاية الدّيمقراطية والعقلانيّة، لكن لماذا ينبغي عليّ أن أتوقّع أنّ تفضيلاتي ستكون أكثر اتّساقًا ممّا عليه تفضيلات هؤلاء الخبراء؟

إنّ نظام التّقييم من 20 نقطة الّذي يستخدمه الحكّام في معرض الولاية وفي عديد من مسابقات النّبيذ الأخرى يستند إلى عمل مايناردأميرين (Maynard Amerine)، الّذي كان يدرّس زراعة الكروم وعلم التّخمير في جامعة كاليفورنيا دافيس، منذ 1935 حتى 1974، واعتبر تفضيلات النّبيذ أضعف بكثير من أن يوثق فيها.

أمضى أميرين عقوداً في تطبيق العلوم التجريبيّة على النّبيذ – ليحدّد أفضل ظروف النّموّ للعنب، واضعا حزمة فوق الأخرى من النبيذ التجريبي، لينقلها إلى التّحليل المعمليّ، عاكفا بعد ذلك على دراسة التحليل الصارم للون ورائحة ونكهة النبيذ وإحساسه بالفم.

ذكر في كتابه الصادر عام 1976 حول التقييم الحسي للنبيذ.[15] «من المهمّ بمكان لحكّام النّبيذ المحترفين أن يتحلّوا فيما بينهم بمعايير ثابتة لكلّ نوع من أنواع النّبيذ. فلا يلجؤون عمومًا إلى تفضيلاتهم الشّخصيّة أو يتجاهلونها عن عمد».

كان أمينين ليتفق مع بوسيلوسكي أن لا أحد يحتاج إلى خبراء ليشرب النّبيذ ويستمتع به. لكن وفقًا لأمينين، لم يكن الخبراء والمستهلكون يتذوّقون فعليًا الشّيء نفسه – فالمستهلكون يحكمون على النّبيذ بناءً على المتعة السّطحيّة، في حين أنّ خبراء النّبيذ يحكمون على الجودة، وهو شيء لا يشعر به المستهلكون. يجب ألّا تتغيّر الجودة كثيراً من خبير لآخر، وألا تتغيّر بالتأكيد مع الخبير نفسه بين عشيّة وضحاها. كانت هذه القدرة على رصد الجودة هي السّبب الّذي جعل خبراء النّبيذ ذوي قيمة لمستهلكي النّبيذ كما يحاجج أميرين، وليس تطابق التّفضيلات.

في نهاية اليوم الأوّل، حاول قرابة أربعين حكمًا أن يجرّبوا نظام هودجسون الجديد في جولة من اثنتي عشرة قنينة نبيذ من بينها اثنين تكرّرا ثلاث مرّات. وبعد ذلك بأسبوع، حلّل هودجسون الأرقام تفصيليًّا وحلّل النّتائج. باختصار، فشل النّظام الجديد. لم يكن الحكّام متّسقين في أحكامهم بالنّسبة إلى النبيذ المكرّر عما كانوا عليه من قبل. في عرض بملتقى علماء اقتصاد النّبيذ عام 2011، عرض هودجسون بطاقة نقاط مثلى يعطي فيها الحكم عيّنات مختلفة لنفس النبيذ 6 نقاط مباشرة ونقطتين مباشرة.

لكنّ هودجسون ليس مستعدّاً للاستسلام، سيسعى جاهدا إلى تحسين النظام ويحاول مجدّداً. سوف يشرح التّصنيفات للحكّام بدقّة أكبر ويكون أكثر حرصًا حول أمور من قبيل ضمان أنّ كافة النّبيذ المكرّر ثلاث مرّات يصبّ من القنّينة نفسها. يقول، «جارٍ العمل على هذا».

الكأس المقدسة للتفضيلات الحقيقية

ما إن يحلّ لغز التّوقّعات الّتي تخبرنا عن تفضيلاتنا، ماذا يتبقّى إذن؟ يقول

(15). المؤلفا لمشارك في الكتاب هو إدوارد رويسلر (Edward Roessler) والذي حكم في مسابقات النبيذ لفترة كبيرة في معرض ولاية كاليفورنيا، وهوعالم بالإحصاء مثل هودجسون.

المشكّكون في التذوّق الأعمى أنّ محاولة الهروب من سياق النّبيذ – تاريخ صناعة النبيذ، وثقافته والطّعام والصحبة والمناسبة والآراء الأخرى – مثل الحرث في الماء.

في رسالة عام 2010 لرئيس تحرير دوريّة «جورنال أوف واين إيكونوميكس» كان نصّها، «أيّ عدد من التّأثيرات الواعية أو غير الواعية من الأعلى يمكن أن تبدّل درجة إشباع تجارب شخص مّا بمجرّد الأحاسيس الرّئيسية فقط، بعض النّبيذ أفضل كثيراً من الآخر، لكنّ الرّضا الّذي ينتاب المرء منها يتميّز بالفروق الدّقيقة في الخصائص الاجتماعيّة أكثر من التّذوّق الأعمى، فالثاني ليس إلّا ظلّا باهتا للأوّل».

يعتقد أميرين أنّ «الظلّ الباهت» أو التقييم الحسّيّ، هو المقياس الأصدق للنّبيذ. كتب، «ما يهمّ هو الجودة الحسّيّة للنبيذ في الكأس». ونصح حكّام النّبيذ أن يعملوا في ظلّ ظروف معمليّة مناسبة – إضاءة جيّدة ودرجة حرارة حوالي 70 درجة فهرنهايت وبلا أيّ مشتّتات ودون الحديث مع زملائهم الحكّام، وبالتأكيد بلا ملصقات تجاريّة. كتاب أميرين مليء بصور توضيحيّة للذواقة في معاطف المعمل، وتركيز دقيق بمقلة العين في عملية ملء كؤوس النّبيذ في أكشاك غير مزخرفة. ورفوف من الدّوارق والاسطوانات المدرجة في الخلفيّة.

هذه بالكاد رؤية جولدشتاين عن التذوّق الأعمى. يظلّ هدف بيانه هذا هو التّفضيل الشّخصيّ – وهو متمحور حول الذّات ومبهم قليلاً، لكنّه غير متحيّز بالمراجعات وبطاقات الأسعار، ونابع من رأي الشّخص بحقّ. إلّا أنّ المشكّكين يحذّرون من ذريعة الصّرامة العلميّة والمبالغة في العثور على الحقيقة في التّجربة الحسّيّة البسيطة.

الكاتب المتخصّص في النبيذ بصحيفة «نيويورك تايمز» والمدوّن إريك أسيموف (Eric Asimov) كتب، «إنّ محاولة استبعاد كافّة العوامل الخارجيّة لتتعدّى ما هو موجود في الكأس يسهم في إسباغ الشّعور بكلّيّة المعرفة الّذي عادة ما نضفيه على نقّاد النبيذ». مضيفًا، «لا أقول باستبعاد كلّ التذوّق الأعمى، بل أعتقدُ أنّه علينا التّروّي في الأخذ برأيهم. لا تمنحوهم سلطة لا يمتلكونها، فلنبق متواضعين حيال النّبيذ. ولكن

متناقضين وجدانيًا بأريحيّة، بدلاً من الثقة المطلقة بأنفسنا».

يتّفق جولدشتاين على أنّ أفضل طريقة للاستمتاع بالنّبيذ تكون في سياقه الصّحيح. قائلاً، «لكن إذا أردت بحقّ أن تكون متواضعًا، عليك بالتّذوق الأعمى. تحدّ نفسك. اكتشف قدرات حاسة تذوقك، وحدودها». «مدجّجًا بسلاح المعرفة يمكنك» كما يقول «إنَّ تمحّص المراء بثقة، بدلاً من مجرّد الثقة في الخبراء».

في حين أنّنا قد نرغب في الاعتماد على التّوقّعات، ناهيك عن تقليدها بالميداليّات، يوجد دليل على أنّ لدينا تفضيلات حقيقيّة مستقلة عنها. أولاً توجد تباينات متسقة نوعًا ما في حاسّة التذوّق لدى الخبراء وشاربي الخمر العاديّين في عديد من حالات التّذوّق الأعمى. في دراسة صدرت عام 2011، قارن الباحثون متوسّط معدلات المستهلك لنبيذ بوردو على موقع www.cellartracker.com شاركهم فيها ثلاثة خبراء – روبرت باركر (Robert Parker) ومجلة «واين سبيكتاتور»، وستيفين تانزر (Stephen Tanzer) من «إنترناشونال واين سيلار». وقد اتّفق الخبراء الثلاثة مع بعضهم إلى حدّ كبير أكثر من اتفاقهم مع المستهلكين.[16]

ربّما يكون الدّليل الأكثر إقناعًا في هذا السّياق، دراسة صدرت عام 2011 كشفت «تأثير التباين» المضلّل في ردود فعل الذّوّاقة على السّعر. يوجد باحثان آخران متزوّجان هما عالما الاقتصاد السّلوكيّ يوري جنيزي (Uri Gneezy) وآيليت جنيزي (Ayelet Gneezy)، اللذان أقنعا مصنعًا للنبيذ في جنوب كاليفورنيا بأن ينوّع سعر كل قنينة على حدة من نوع الكابرنيه. ومقابل التذوق المجّانيّ وافق زوّار المصنع على تقييم ما يتذوّقونه على مقياس من 7 نقاط. اعتماداً على ورقة التذوّق المستخدمة، وقد قيل للزّوار أنّ تكلفة الكابرنيه 10 دولارات أو 20 دولاراً أو 40 دولاراً للقنّينة.

لم يكن ما تقدّم إلّا مجرّد بداية. فالمصنع لديه نوعان مختلفان من الكابرنيه المصنوع من الكرم، أحدهما كان تقييمه دومًا أقل بكثير من الآخر في عمليّة التّذوّق الأعمى.

(16). كما أقر الباحثون، فإن الشخص الذي يستخدم الإنترنت لتقييم النبيذ الذي شربه ليس بالمستهلك الأمثل لك. إضافة إلى إنه لا يوجد ضمان أن أيا من المستهلكين لجأ للتذوق الأعمى. فعديد منهم عرفوا على الأرجح بشأن النبيذ – مصنع النبيذ والسعر وحتى قرؤوا مراجعة عنه – قبل تذوقه.

تتبّع الباحثون عمليّات الشّراء الّتي يجريها الزّوّار الّذين تذوّقوا كلّ نوع من نبيذ الكرم في كلّ نقطة سعريّة. وقد اكتشفوا أنّ توقّعات السّعر العالي كان لها في الواقع ردّة فعل عكسيّة، ما يشير إلى أنّهم قد اصطدموا بشيء ملموس، يمثّل مفهوما جوهريّا للجودة نوعًا مّا.

على وجه التّحديد، اشترى النّاس كثيرا من الكابرنيه «الأفضل» عندما كان السّعر 20 دولاراً أكثر ممّا اشتروا عندما عرض عليهم بسعر أرخص 10 دولارات. إلا أنّ الزّيادة في السّعر كان لها تأثير عكسيّ على الكابرنيه «الأقلّ سعراً». اشترى النّاس عددا أقل بكثير من القنّينات التي تساوي 20 دولاراً أكثر من شرائهم لتلك الّتي تساوي 10 دولارات. الملخّص: الأسعار المرتفعة ربّما تحسن من جاذبيّة النّبيذ لكن فقط إذا كان من الجيّد جدّاً البدء بها.

تقول آيليت جنيزي، «يجب أن تحرص على الارتقاء إلى عتبة التّوقّعات على الأقلّ». وإلّا فإن التّوقّعات المرتفعة تجاه القنينة باهظة الثمن يمكن أن تقلّل من قيمة النّبيذ.

قيمة معرفة ما لا تعرفه

بعد وقت قصير من زيارتي لمعرض الولاية عقدت مسابقة للتذوق الأعمى للنّبيذ بنفسي. إذ جرّب اثنا عشر شخصًا من أصدقائي وأفراد عائلتي خمس قنينات من نوع روني، جزّئت في ثلاث نقاط سعرية: 15 دولاراً و30 دولاراً و60 دولاراً. وقد اختيرت القنينات الخمس جميعها وصبّتها زوجتي، التي نفّذت عملية التّذوّق لتجنّب حيد النتائج عن الصّواب نظراً لمعرفتها الدّاخلية بما نشربه. أحد الذّواقة كان ضليعًا بحقّ في معرفته بالنّبيذ، فلديه قبوا نبيذ وحاسّة تذوق تثير الدّهشة في حفلات العشاء، أما بقيتنا فكنّا مغفّلين. تضمّنت جولتنا ستة كؤوس، تكرّر فيها أحد أنواع النّبيذ. ودون نقاش قيّم الذّوّاقة النبيذ في كل كأس محاولين أن يخمّنوا النّبيذ المكرّر. بعد ذلك، طلبت منهم تقييم نبيذهم المفضّل بوجه باسم في ورقة النّتائج.

أربعة منا بمن في ذلك خبيرنا المقيم بالمنطقة، قيّموا ثلاث عيّنات من أصل ستة في تصنيفهم السّعريّ الصّحيح، بينما تلعب الصّدفة دورها في التّنبّؤ بصحّة اثنين. كما

صنف اثنان بصواب، ليس من بينهما خبيرنا، النبيذ المكرّر، في حين جانب الصّواب خمسة منّا في تحديد نفس الزوج الخاطئ. كما كانت هناك إشارة أيضًا بعدم الاتّساق في نبيذنا المفضّل. إجمالاً ثلاثة أصناف من النّبيذ كسبت تأييد الجميع باستثناء صوتين.[17]

كما هو متوقّع، وضع معظم الذواقة وجوهًا باسمة إلى جانب النّبيذ الذي ظنّوا أنّه باهظ الثمن. والفائز بستة أصوات، كان نوع «كودوليه دي بوكاسل كوتيه دو روني» المصنوع عام 2007 بثمن (30 دولاراً)، ويليه في المركز الثاني بأربعة أصوات، أرخص نبيذ قدّم في تلك الأمسية، «دومين دو لا سوليتيود كوتيه دو روني» (15 دولاراً). وإحدى القنينتين بقيمة 60 دولاراً المصنع في عام 2004 «بيير جيلارد كوت روتي» حصل على ثلاثة وجوه باسمة. ولم يحبّ أحد القنينة الأخرى التي كان سعرها 60 دولاراً.

كنت قد شجعت على تدوين ملاحظات التّذوّق وامتثل ضيوفي لهذا الأمر. لم يرصد أيّ أحد مذاق الفاكهة المليئة باللّب أو التّين المشوب بالزّيتون أو الدّغل. بل كانوا بسطاء في تعليقاتهم: «غنيّة ولطيفة»؛ «حارّة وإن كانت لذيذة»؛ «شيء ما غير مألوف»؛ «مقرف!» وحينما وصف نبيذه المفضّل في تلك الأمسية قال أخي باندفاع، «جيّد»، ومدح خبيرنا المقيم في المنطقة النبيذ من نوع «كوت روتي» بأنّ له «رائحة عظيمة!» في حين قال آخرون إنّه مدخّن أو بنكهة الفلفل أو حارّ. بينما كرهته زوجته وكتبت، «رائحته تثير الاشمئزاز، ومذاقه مثل الطّبشور».

لم تكن عمليّة التذوّق تلك علميّة بأيّ حال. لكن مع ربطها بالعلم الحقيقيّ، أعطتني أملاً. ففي حين أنّ الأحكام على النّبيذ بالتذوق الأعمى فيها هامش خطأ بنفس حجم سفن المحيط، إلا أنّها ليست اعتباطيّة بالكامل. ففي مكان مّا هنالك، في أفق الإحساس البعيد، يوجد شيء جدير بالذّكر يمكننا الاقتراب منه تدريجيًا، وإن لم نصل له تمامًا على الإطلاق. إنّه سؤال عن مدى اهتمام الشّخص، وقد صادف أنّ ما

(17). ولأن بعض الذواقة كانوا سعيدي الحظ في تفضيل النبيذ الذي اعتقدوا أنّه مكرر، صار هناك إجمالاً خمسة عشر وجهًا باسمًا في التصويتات.

فعلته كان يضاهي بيان جولدشتاين بطريقة مصغّرة. أراد منّا أن نولي اهتمامًا أكبر.

لو أنّنا تغاضينا عن جزئيّة الاستمتاع بالنّبيذ الّتي استقيناها فقط من التّوقّعات، فهل نتصرّف مثل لجنة بنجامين فرانكلين الّتي رفضت إمكانية التّداوي بالميسمريّة، فقط لأنّ مصدرها كان الخيال؟ ربّما. لكن تذكّر أنّ ميسمر ادّعى أنّه يستطيع رصد طاقة كونيّة خفيّة، تمامًا كما هو حال ادعاء الكتاب المختصّين في النّبيذ أنّ بإمكانهم شمّ عنب الثعلب وتذوّق تربة الحجر الجيري لمزارع الكرم البعيدة. إن التذوق الأعمى للنبيذ، مثل التّجارب المحرّمة للجنة فرانكلن تستحق بحثًا حقيقيًا عنها – حتّى لو لم ترشدنا في النّهاية إلى قمّة جبل التّفضيلات الخالصة والحقيقيّة، ولم تفعل سوى إظهار مدى جهلنا بما نحبّه حقًّا.

نعتبر أنّ ما نحبّ وما نكره جزء منّا وبطبيعة الحال نعتبره بالغ القيمة. عندما نتأمّل مقدار فهمنا المتواضع بحقّ للعالم، فإنّنا نريد على الأقلّ الاعتقاد بأنّنا نعرف أنفسنا. إنّ قوّة التّوقّعات لا تغفل هذه الفكرة المريحة، لكنّها تسحب الأغطية. إنّ التّوقعات تعرض على حواسّ التّذوّق لدينا قليلا من المقترحات، بعضها نافع وبعضها غير ذلك. يقترح البحث أنّ تأثيراتها الممتعة حقيقيّة بما فيه الكفاية ومكمّلة على الأرجح لعمليّة الاستمتاع الكامل بالنّبيذ. لكن أيًا كان ما نعتقده حيال تفضيلاتنا، فإنّها عرضة للتّغيّر، وذلك وفقًا لعدد لا يحصى من المؤثّرات والاستفادة من التساؤل المتكرّر بالإضافة إلى إعادة التّرتيب من حين لآخر.

يقول جولدشتاين، «حتّى لو كنت تريد أن تأخذ الوقت أو لا تهتمّ بما فيه الكفاية لتتعلّم أيّ شيء عن النّبيذ، وهو أمر لا غبار عليه إطلاقًا، فمجرّد معرفتك بأنّه يمكن خداعك لتجرّب نبيذاً بقيمة 100 دولار مع أنّه يساوي 10 دولارات سوف تجعلك تفكّر مرّتين. ومع مرور الوقت، سوف يحدو بك هذا أن تقلّل من تحيّزك ضدّ القناني الأرخص ثمنًا، وربما تكون أكثر ريبة في باهظة الثّمن. أعتقد أنّ هذه المقايضة جديرة بالاهتمام، لأنّك ستشرب النّبيذ الّذي يساوى 10 دولارات في أغلب الأحيان». في صحّتك.

5

واحد من الكثرة

في إحدى الأمسيات صيف عام 1986، داهم ثلاثة أفراد من الشّرطة البريطانيّة معرضا فنّيًا بلندن. حيث صادروا الأعمال الفنيّة وألقوا القبض على الفنّان جاي إس جي بوجز (J. S. G. Boggs). فماذا كانت جريمته المزعومة؟ رسميًّا، كانت التّزوير. لكن على وجه الدّقة، كانت التآمر لإضفاء قيمة على الأشياء.

كان المال مصدر الإلهام لبوجز. فكان يرسمه بنفس التفاصيل، لكن يضيف إليه زخرفة واضحة. مثل معادلة تكافؤ الكتلة والطّاقة الشّهيرة (EMC_2) والعقار المهلوس ثنائيّ إيثيل أميد حمض الليسرجيك (LSD)، أو يستبدل وجهه بالوجه المعتاد للملكة.

لم يحاول بوجز أبداً أن ينتج إحدى الرسومات لتضاهي العملة الحقيقية، لكنه كان مستغرقًا في فنّه. وكان يعرض فئات عملاته النّقدية من فئة «بوجز» مقابل النّقود للنّوادل وسائقي عربات الأجرة والعاملين بالمتاجر وأصحاب الضّيع المذهولين جميعًا بعمله، حيث كان يخصّص لكل رسمة قيمة نقديّة تساوي ورقة البنكنوت الّتي تحاكيها. وعندما خانه النّاس وأبلغوا عنه، كما يفعلون عادة، كان بوجز يضع الرّسومات في جيبه ويدفع فاتورة حسابه بالعملة القانونيّة. لكن عندما وافق النّاس على تقييم الرّسومات مثلما اقترح بوجز، فتح ذلك الباب على مصراعيه لكلّ أنواع السّحر.

لو أن نادلاً قبل ورقة بنكنوت من فئة «بوجز» بقيمة عشرين دولاراً مقابل فاتورة

حساب لغداء بقيمة 14.40 دولاراً مثلاً، كان بوجز يطلب الإيصال وباقي الحساب بالعملة الحقيقيّة. وكان يبيع الإيصال وباقي الحساب إلى جامع تحف مقابل بضعة مئات من الدّولارات. ثم يتعقّب جامع التّحف النادل ويعرض عليه مئات الدّولارات الإضافية مقابل العملة النّقديّة نفسها. يمكن لمعاملة تجاريّة تامة، بحواشيها وتلفيقاتها، أن تجني بضعة آلاف من الدّولارات في أحد المعارض أو المزادات.

كان هدف بوجز تسليط ضوء فنّي على كيف تستحضر عقولنا القيمة – ليس على المستوى الفرديّ فحسب بناء على الأذواق والرّغبات الفريدة، لكن إجمالاً، بناءً على التّوقّعات بأنّ الجميع يشاركونا نفس الاعتقاد. إنّ أوراق بنكنوت بوجز والمعاملات التّجارية الّتي انبثقت عنها صنعت انعكاسًا غريبًا للاعتقاد الجمعيّ قد لا يتسنى لنا رؤيته إلّا بهذه الطّريقة.

المال من المنقولات القابلة للاستبدال –أي أنّ الدّولار الذي معك يساوي نفس قيمة الدّولار الّذي معي– وهو ما يفيد في مقايضة الأشياء الأقلّ قيمة في المنقولات، مثل ساعة عمل مقابل بعض البقالة. مع ذلك فإنّ ورقة الدّولار لا قيمة لها في حدّ ذاتها، خاصّة ما إن ترفع الحكومة غطاء معدن ثمين عنها. إنّ المال الّذي تضعه في محفظتك مجرّد ورق بنكنوت. وفي حسابك المصرفيّ، هو رقم مخزّن على خادم حاسوب يمكن أن يتفكّك إلى قيم زوجيّة من الواحد والصفر الرقميّين ويرسل إلى حواسيب أخرى ليعاد تجميعه.

في الواقع، منذ عام 2009 كان البارعون في الأدوات التّقنيّة يقايضون وينفقون عملة جديدة تدعى بيتكوين ليس لها شكل ماديّ، لا وجود لها إلّا على «محافظ» مشفّرة على الإنترنت. وحتى حلول العام 2010 لم يكن للبيتكوين أيّ قيمة، مجرّد فكرة لامعة لأحد المبرمجين ليس إلّا، وما لبثت أن انتشرت. كانت المقايضات على الإنترنت تفتح على مصارعيها في الأماكن الّتي يتاح فيها شراء البيتكوين وبيعه

بعملات أخرى، وبدأ حفنة من التّجّار على الإنترنت في قبول البيتكوينات كعملات قانونيّة. وحتّى كتابة تلك الأسطر، تبلغ قيمة تلك الشّذرات الرّقميّة المشفّرة قرابة 100 دولار للعملة الواحدة[18].

في النّهاية، تستند قيمة المال إلى توقّعات سعر الصّرف المستقبليّ، الّذي يتطلب ثقة بأنّ الآخرين سيقدّرون المال تمامًا كما نفعل نحن استناداً إلى توقّعاتهم الخاصّة لأسعار الصّرف المستقبليّة. ما المال إلّا ثقة نضعها في بعضنا بعضًا. إنّه مجرد مثال على القيمة الّتي نستحضرها من التّوقّعات المشتركة. كما أنّ المعتقدات المشابهة والافتراضات الجمعيّة للقيمة ترشد كلّ خيارٍ نقدم عليه كمستهلكين.

من المغري أن نفكّر في القيمة على أنّها سؤال شخصيّ للغاية: ما قيمة هذا بالنسبة إليّ؟ الإجابة ترجع لك. لكن بنسبة معيّنة، فإنّ الإجابة ترجع لكل شخص آخر، لأنّنا جبلنا على أن نرغب فيما نتوقّع أنّ الآخرين سيرغبون فيه.

لو أنّنا تجاهلنا هذا المكوّن الاجتماعيّ للقيمة، يمكن للنتائج أن تكون مدمّرة. لكن لو كان باستطاعتنا أن ندرك تأثير التّوقّعات المشتركة، ربما نتمكّن من اكتشاف كافّة أنواع الطّرق لنستخدم قوّتها من أجل المنفعة الشّخصيّة والجمعيّة على حدّ سواء.

نأمل أن تكون كذلك

لو كان لديك حسّ فكاهي سقيم، تفقّد إذن كتاب «لماذا لن تنفجر الفقّاعة العقاريّة» (Why the Real Estate Boom Will Not Bust) الصادر عام 2005 على موقع أمازون. الكتاب من تأليف ديفيد ليريه (David Lereah)، الّذي كان حينها نائب رئيس، وكبير الإخصّائيّين الاقتصاديّين لدى الرّابطة الوطنيّة للوسطاء العقاريّين. على غلاف الكتاب تجد منزلاً يطفو للأعلى من رقعة الأرض التي بني

(18). صدر الكتاب عام 2013، بينما تبلغ قيمة البيتكوين الآن (أكتوبر، 2021) حوالي 47000 دولاراً. (المترجم)

عليها، بينما تشاهده عائلة شابّة وهو يرتفع أعلى رؤوسهم. لا يمكننا رؤية وجوههم، لكن نفترض أنّ تعبيراتهم تغيّرت منذ عام 2005. حينذاك، كانوا على الأرجح مذهولين أو يشعرون بالرّهبة، أو على الأرجح أصابهم الغمّ لأنهم من المخلَّفين. أمّا اليوم، فإنّهم مصابون بالفزع، أو حقّ لهم أن يكونوا، لأنّهم على وشك أن يسحقوا.

كبير الأخصّائيّين الاقتصاديّين في الرّابطة الفدراليّة الوطنيّة للرّهن العقاريّ والعضو السّابق بمجلس محافظي الاحتياطيّ الفيدراليّ قيّما الكتاب بمراجعة مبهرة، كما فعل كثير من القرّاء القدامى لهذا الكتاب. لكنّ معظم هذه المراجعات كانت قبل انفجار الفقّاعة.

أمّا الآن فتقول إحدى المراجعات، «وجدت الصّفحات ألين بكثير من مناديل شارمين»، بينما استجدى آخر موقع أمازون ليضيف خيار التّقييم بنجمة سالبة. المثير للسّخرية أنّ بعض القرّاء قيّموا الكتاب بخمس نجمات كحكاية ذات مغزى، وعبرة للمستثمرين المترقّبين لوقوع الحدث الكبير التّالي. حتّى أنّ خوارزميّات التّوصية بالكتب في موقع أمازون فهمت الدّعابة، فاقترحت أنّ العملاء قد تعجبهم أيضًا كتب كانت تبشر بارتفاع مبالغ فيه لمؤشّر داو جونز مثل (داو 30000) أو (داو 36000) أو (داو 40000) أو العنوان الذي يصيب بالدَوخَة (داو 100000).

لماذا يسهل دومًا الاعتقاد أنّ الحفلة لن تنتهي أبداً؟ في نهاية المطاف، تنتهي قصّة كلّ فقاعة بانفجار. دومًا.

توجد عدّة أسباب لفقاعة الإسكان والانفجار المأساويّ – ضغوطات الاقتصاد الكلّيّ وانعدام المسؤولية الشّخصيّة والسّياسيّة وعمليّات الاحتيال المنتظمة والجشع الخالص. لكنّ ما أفسح الطّريق لكلّ هذا هو التّوقّعات بأنّ أسعار المنازل ستواصل الارتفاع. كان إرجاءً جمعيًا لعدم التّصديق في الجاذبيّة الاقتصاديّة الّتي جعلت من المنطقيّ قبول الخيارات المشكوك فيها أو المتهوّرة وتلك التي تنطوي على أخذ

قروض. في مثل هذا العالم لم يكن مشترو المنازل بحاجة إلى معرفة تفاصيل رهوناتهم العقاريّة، ولم يكن المقرضون بحاجة إلى معرفة إذا ما كان بإمكان المقترضين التّعامل مع المدفوعات، كان السّماسرة يبيعون قروضًا متذبذبة لتقسم ويعاد تجميعها على هيئة استثمارات موحّدة يمكن لوكالات التّصنيف أن تدمغها بختم عدم وجود مخاطر (التصنيف الائتماني AAA)، بينما يبارك المسؤولون الفيدراليّون المبادرة بأكملها على أنّها الحلم الأمريكي. فأسعار المنازل المرتفعة على الدّوام سوف تجعل الجميع بمنأى عن المشاكل وتجعل عديدين منهم فاحشي الثراء.

لا يتعلّق الأمر بعدم وجود مشكّكين في الفقاعة العقاريّة بين كلّ من الخبراء وعديمي الخبرة على حدّ السّواء. ففي ذروة الشّهرة والمديح الهائل لكتاب ليريه عام 2005، حذّر عدد لا بأس به من القرّاء الأوائل من تضليل الفقاعة.

حذّرت إحدى مراجعات القرّاء الأوائل على أمازون بالقول، «يمكن أن يكون هذا الكتاب مميتًا لك ماليًا»، بينما اقترح آخر عنوانًا أفضل للكتاب، «التحق بنادي أكثر الأمريكيّين حماقة».

كان معظم الأمريكيّين على درجة كبيرة من التّفاؤل، حريصين على إيمانهم بارتفاع ارتفاع قيمة المنازل، متوقّعين استمراريّته. وعليه عندما حانت النهاية، كانت سرعتها مرعبة.

جرّاء تأثره بانهيار الاستثمارات المدعومة بالرّهونات العقارية، خسر سوق الأسهم حوالي نصف قيمته بين 1 سبتمبر 2008 و1 مارس 2009. خلال ستّة أشهر اختفت عدة تريليونات من الدّولارات من الاستثمار في الثّروة الإسكانيّة. والحقيقة أنّ معظم الثروة المفقودة كانت سرابًا مبنيًا على سنوات من الاعتقاد بأن التوقعات غير العقلانية ليست ذات بال. كان السقوط مدوّيًا رأي العين. في عامي 2008 و2009، بلغ عدد من خسروا وظائف في أمريكا ستة مليون شخص ووصلت الأعداد إلى عشرات الملايين في جميع أنحاء العالم، حتّى نزلت الفاقة بملايين البشر.

وسط هذا الحطام، من المغري أن نعتقد بأنّ النّاس لا يمكنهم أن يصيروا بهذه السّذاجة المدمّرة مرّة أخرى. لكنّ المرء يشك أنّ مثل هذا الأمل جراء نشاط التفاؤل المزمن لدينا مرة أخرى. فعقولنا طبعت على رؤية نصف الكوب الفارغ.

بالتأكيد، يعتمد الاقتصاد الصّحّيّ على التّفاؤل، حتّى ذلك النّوع الّذي يتحدّى دروس التّاريخ. التّفاؤل ينتج عنه زيادة الأعمال ويشجّع الاستثمار ويعزّز إنفاق المستهلك الّذي يقوّي من السّوق المزدهرة. لكن للأسف فإنّه يعطي أيضًا دروسًا من الحرص والتأنّي – الّتي تكون واضحة جدّاً بعد حطام الانفجار– وتنسى مع الفقّاعة التّالية.

عام 2007 كانت تالي شاروت (Tali Sharot) بين مجموعة من علماء الأعصاب في جامعة نيويورك من الّذين اكتشفوا مفتاح التّفاؤل في الدّماغ. أجروا مسحًا لأدمغة النّاس وطلبوا منهم في تلك الأثناء أن يفكّروا في أحداث تذكّروها أو تخيّلوها في المستقبل، بناءً على إشارات مثل «الضّياع» أو «المشاركة في رياضات» أو «موت الأحبّة». قيّم الخاضعون للتّجربة مدى قسوة كلّ واقعة، وإلى أي حد كانت إيجابيّة أو سلبيّة، وإلى أيّ مدى كانت بعيدة عن الحاضر، وكيف كانوا مشاركين في الحدث.

كان المستقبل ورديًّا مقارنة بالماضي. في المجمل قيّم النّاس أحداث المستقبل السّعيدة بتقييم إيجابيّ أكثر من الذّكريات السّعيدة. كانت السّعادة المستقبليّة، قريبة الأوان، وكانت تفاصيلها ووقعها المتصور أكبر من المستقبل العاثر.

كانت أدمغة الخاضعين للتّجربة الأكثر اندماجًا عندما يتخيلون أحداث المستقبل السّعيد، وكان ثمّة منطقتان نشيطتان من الدّماغ، اللّوزة الدّماغيّة الّتي تدفعها العاطفة والقشرة الحزاميّة الأماميّة (rACC)، وهي بمثابة لوحة مفاتيح الانتباه في الدّماغ.

يتيح لك تحلّيك بالتّفاؤل أن تغنم العديد من الفوائد، لكن ليس من بين هذه

الفوائد التكهّن بطريقة أفضل. تبيّن مرّة تلو الأخرى أنّ الأشخاص المحبطين بدرجة بسيطة يكونون أكثر دقّة ممّن يتحلّون بنزعة طبيعية (متفائلة) عندما يتعلق الأمر بالحكم على سيطرتهم على الأحداث المستقبليّة، وطول عمرهم واحتمالية حدوث بعض الفجائع الشّخصية لهم. إنّنا نعاني جميعًا من فترات من الصّراع في حياتنا ونشهد كثيرًا منها. فكيف نظل مشرقين بالأمل عندما ينبغي لنا أن نعرف أفضل من هذا؟

وفقًا لشاروت، التي تعمل الآن في كليّة لندن الجامعيّة، فإنّنا متعلّمون انتقائيّون. تعالج عقولنا الأخبار الجيّدة والسّيئة كلّ على حدة، وتلتهم بحماس المعلومات الجديدة إذا اقترحت أنّه ينبغي علينا أن نكون أكثر تفاؤلاً، لكنها تكون أقلّ اهتمامًا بالحقائق المتشائمة. في دراسة مسح للدّماغ أجريت عام 2011، تنبّأ الخاضعون لتجربتها بفرصهم خوض كافة أنواع المصائب – التي تتنوع من سرقة السّيارة إلى مرض الزّهايمر. وبعد كلّ تقدير يعرفون بالاحتماليّة الحقيقيّة بناءً على ملفّ توزيعهم السّكّانيّ.

تتاح الفرصة للخاضعين للتّجربة بعدئذ لتعديل تنبّؤاتهم في جلسة مسح متابعة. غلب على النّاس تعديل تنبّؤاتهم صوب الحقائق، فإذا أشارت الحقائق إلى أنّه يجب أن يكونوا متفائلين – على سبيل المثال، لو قدروا أن فرص إصابتهم بالسّرطان 50 في المائة في حين أنّ متوسط احتمالية تشخيص أيّ أحد في منطقتهم السكنية بالمرض تساوي 25 في المائة. عكست أدمغتهم هذا التّحيز. فالمعروف عن مناطق القشرة الأماميّة أنّها تلقي بالاً للأخطاء والزّلات الضروريّة للتّعلّم، كانت أكثر نشاطًا عندما تصحّح المفاهيم الخاطئة لدى الناس بالحقائق التي يمكن اعتبارها أخباراً سارّة.

ما العائد من وراء هذا التعلم الانتقائيّ؟ على المدى القصير، تحرّرنا عقولنا المنحازة للتفاؤل من التكهّن اللانهائي بما كان واردًا حدوثه. إنّها تجعلنا نواجه القادم

بثقة. وعلى المدى الطّويل، ربّما يكون التّفاؤل الزّائد هو سبب استمراريّتنا وأفعالنا وتكاثرنا مع معرفتنا بأن لا شيء يدوم. أو كما حاجج مؤخّراً عالم الأحياء أجيت فاركي (Ajit Varki)، ربّما تطوّر تفاؤلنا الغريزيّ بالتّزامن مع قدرة دماغنا على التأمّل في المستقبل، بما في ذلك حقيقة أنه مهما نفعل سينتهي بنا المطاف بنفس الورطة المميتة. يمكن لحتمية الموت أن تكون محفّزاً حقيقيًا إذا جعلتها تتسلّل إليك كما تفعل في النّهاية مع كلّ منا.

هل تفكر فيما أفكّر فيه؟

جزء من قيمة أيّ أصل تكون بناء على التوقعات بمقدار تقييم الآخرين له. خلال الفقاعة، يتضخم جزء القيمة المدفوع بالتوقّعات إلى أن يبتلع كل شيء آخر. هذا ما حدث لقيمة الإسكان الأمريكيّ بين عامي 2000 و2006، عندما قفزت أسعاره بنسبة 20 و30 وحتّى 40 في المائة من عام إلى آخر في بعض المدن.

هذا السّحر ذاتيّ التّحقّق للفقاعة الاقتصاديّة هو بقايا المشهد الشّهير من رواية «الضّوضاء البيضاء» لدون ديليو (Don DeLillo) الصّادرة عام 1985، عندما زار جاك ورفيقه موراي «الحظيرة الّتي حظيت بأكبر عدد من مرّات التّصوير في كامل أمريكا».

«لا يرى أحد الحظيرة» هكذا قال موراي لجاك، بينما كان الزّوّار المرافقين لهم يجهّزون كاميراتهم وحاملات الكاميرات.

قال موراي، «ما إن ترى إشارات الحظيرة، يستحيل عليك رؤية الحظيرة، إنّنا لسنا هنا لالتقاط صورة، بل إنّنا هنا لنحتفظ بصورة. فكلّ صورة تعزّز من الهالة حولها. هل يمكنك الشعور بهذا يا جاك؟»

للأسف، لا يمكن لمعظمنا الشّعور بهذا. لا يمكننا رؤية الفقاعة على ما هي عليه، لأنّنا لا ندرك تأثير التوقعات الجمعيّة على استيعابنا للقيمة. شيمة الغنم اتّباع

القطيع، ولسنا غنمًا، اللّعنة!

في تجارب شهيرة على ضغط الأقران في خمسينيّات القرن العشرين، كلّف عالم النفس سلومون آش (Solomon Asch) النّاس بمهمّة أبسط من الحكم على قيمة منزل. قارن الخاضعون لتجربته الطّول النسبيّ لمقاطع خطيّة مختلفة. على سبيل المثال، أيّ من المقاطع الخطّية الثلاثة يطابق طول المقطع الخطي الأول المعروض كنموذج؟ دائمًا ما كانت تجري اختبارات على الناس في مجموعات يكوّنها معاونو آش بسرّيّة، وكانوا يبادرون بالإجابة، أو يقدّمون الإجابة الخاطئة والسّافرة نفسها. في النهاية يأتي دور ردّة فعل الخاضعين للتّجربة. حتّى عندما يكون باقي أفراد المجموعة خاطئين بوضوح، كان الخاضعون للتّجربة يصرّون على إجابتهم في أكثر من ثلث المرّات.

هذا التأثير الّذي تكرّر أكثر من مرّة، عادة ما يعتبر اختباراً للامتثال وضغط الأقران. مع ذلك لا يتعلّق الأمر بأكذوبة حفظ الوجه البيضاء. فقد أظهرت الأبحاث أنّ الضّغط الاجتماعيّ يمكن أن يغيّر بالفعل ممّا يراه النّاس وما يقيّمونه أيضًا.

عام 2011، طلب الباحثون من بعض الشّباب أن يقيّموا صوراً للنّساء على مقياس جاذبيّة من سبع نقاط. نظر الرّجال للوجوه واحدا تلو الآخر على حاسوب، وبعد كلّ تقييم كانوا يرون ما إذا كان أقرانهم قد اتّفقوا معهم. في الواقع، كانت نتائج النّظراء تولد بفعل برنامج على الحاسوب ليقيّم بعض النّساء بنقطتين أو ثلاث نقاط أعلى أو أقلّ في الجاذبية عن التّقييم الفعليّ للخاضعين للتّجربة.

ثمّ قيم الرّجال كل وجه مرّة أخرى وهم داخل جهاز مسح للدّماغ. فإذا برأي الأقران يتعدّى مجرّد عدوٌ لهم عن تقييمهم للجاذبيّة، بل غيّر أيضًا الكيفية الّتي تتفاعل بها أدمغتهم مع كلّ وجه. قارن الباحثون ردود فعل الدّماغ مع الأوجه الّتي قيّمها الخاضعون للتّجربة مبدئيًّا على أنّها متساوية في درجة جاذبيّتها. كان مركز

المكافأة في الدّماغ ينشط مع الوجوه الّتي اعتبرها «الأقران» أكثر جاذبيّة، ويخبو مع الوجوه الّتي قيموها أقلّ جاذبيّة، بينما لا يبدي أيّ تغييراً في ردة الفعل عندما اتفق الأقران أو عندما لم يبدوا أي ردود فعل. في تلك الحالة، كان الجمال في عين من يراه جميلاً فقط وعين الرِّضا عن كل عَيب كَليلَةٌ.

في تجربة منفصلة، أجرى الباحثون مسحًا على أدمغة الخاضعين للتّجربة خلال تقييماتهم المبدئيّة للنساء. بعد كلّ تقييم، كانت المعلومات تختفي من على الشّاشة لتعرض بعدها تقييمات الأقران. ومرّة أخرى يعكس نشاط مركز المكافأة بالدماغ تقييمات الوجوه. بالإضافة إلى ذلك، مهما كان التقييم، تحدث هزّة إضافية لمركز المكافأة عندما يوافق الأقران وتنخفض عندما يرفضون. ربّما يكون ضغط الأقران قسريًا، لكنّ الانجراف مع تيار رأي الجماعة يجعلك تشعر بحالة رائعة. حتّى وإن كان في وسعنا الخروج بسهولة من التّيار، فمن سيرغب في ذلك؟ لكن في بعض الأحيان، يكون من الأحسن لنا الخروج منه.

المال الغبي يجعل العالم يحوم حولنا

قارن عالم الاقتصاد **جون مينارد كينز** (John Maynard Keynes) سوق الأسهم بمسابقات الجمال الّتي لا يختار فيها الحكّام الأوجه التي يعتقدون أنّها الأجمل، أو حتّى لك الّتي تمثّل محلّ اتّفاق بين الآخرين. كتب كينز، «لقد وصلنا إلى الدّرجة الثالثة، حيث نكرّس ذكاءنا لترقّب ما يتوقع الرّأي المتوسط أن يكون عليه الرّأي المتوسط».

وفي حين أنّ أداء سوق الأسهم غير وثيق الصّلة بالمؤشّرات الاقتصاديّة الّتي يمكن التّحقق منها –تقارير المكاسب وعدد الوظائف وإنفاق المستهلك– إلا أنّها مرآة مشوّهة لتوقعات الماضي والحاضر، تعكس منظراً متفائلاً أو كئيبًا لما هو آت.

عام 2011 ألقى عالما اقتصاد نظرة فاحصة على آلاف الأخبار بين عامي 2005

و2010، حيث قاسوا ترديد العبارات السّلبيّة من قبيل «الأزمة الماليّة» و«التحطّم الائتمانيّ». وقاسوا الصّعود والهبوط لأسهم المصارف على مدار الفترة نفسها. وكما هو متوقّع، كان المقياسان يتحرّكان جنبًا إلى جنب. مع ذلك، فعوضًا عن المزاج العامّ للتغطية الإخبارية التي تعكس أداء الأسهم السّلبيّ كما هو متوقع، كانت الحالة المزاجية تدفع السّوق. استنزفت التغطية الإخباريّة المتشائمة ثقة المستثمرين كما خلص معدّا الدّراسة، وكان التّشاؤم ذاتيّ التّحقّق.

وبالمثل، عام 2011، صنع علماء الحواسيب خوارزميّة تستخلص أخبار تويتر في جدول الحالة المزاجيّة الجمعيّة للأمّة ومن ثمّ تتنبأ بتغيّرات سوق الأسهم على المدى القصير بدقّة تصل إلى قرابة 90 في المائة. وسرعان ما ابتاع صندوق تحوّط، مقرّه لندن حقّ الاستخدام الحصريّ للخوارزميّة مقابل 40 مليون دولار.

يمكن بالفعل جني المال بترقّب ما يتوقّع الرأي المتوسّط أن يكون الرّأي المتوسّط عليه. يحفّز سوق الأسهم بما يسمّيه المستثمرون المحترفون «المال الغبيّ»، يقصدون بذلك أمثالي، وربّما أمثالك من النّاس. يمكن أن يحسب المال المغفّل بشراء الأسهم التي يبيعها الجميع وبردّة الفعل المبالغ فيها، وبيع الأسهم الرّابحة باكراً جداً، والتّمسّك بالأسهم الخاسرة بتعنّت.

قليل من الناس يفهمون هذه الميول بالإضافة إلى الأستاذين الجامعيّين المتخصّصين في الماليات **تيرانس أودين** (Terrance Odean) وبراد باربر (Brad Barber)، اللّذين درسا سلوك المستثمر المتوسّط لأكثر من عقد. إنّها مشكلة الخيارات المتعدّدة للغاية، والمعلومات الكثيرة جدّاً وفقًا لأودين، تلك التي من شأنها أن تحل ضمنيًا.

يقول أودين: «ينتظر المستثمرون أن يلفت السّهم انتباههم، ثمّ يشترونه إذا ما أحبّوه».

ما الذي نحبّه؟ الأسهم المرتفعة. يقول أودين، «يمكن أن تكون هناك حلقة من

الاستجابات الرّجعيّة، فعندما أشتري سهمًا وأنا أعتقد أنّه سيرتفع، فهذا يدفع السّهم إلى أعلى، ثم تشتريه، وهو ما يدفع بالسهم أعلى فأعلى».

منذ بضعة سنوات حلّل أودين وباربر آلاف الحسابات لدى أحد كبار الوسطاء بالعمولة على مدار خمس سنوات عندما كان نمو السوق 17.9 في المائة إجمالاً. كان مكسب الحساب المتوسّط 16.4 في المائة فقط. يمكن القول إنّه كلّما زادت حركة بيع الأسهم وشراؤها لأصحاب الحسابات، كان أداؤهم أكثر سوءا، حيث كانت نسبة أعلى 20٪ من أصحاب الحسابات من حيث أرباح التداول 11.4 في المائة فقط.

مع ذلك ما زال المال الغبيّ يستحقّ الاحترام من أصحاب المراكز الكبيرة في وول ستريت. فدوننا سيصعب عليهم كثيرا تحقيق أرباحهم، إذ إنّ كلّ صفقة رابحة بحاجة لخاسر.

لا يعني هذا أنّ الهواة لا يمكن أن يقدموا على استثمارات ذكيّة ودقيقة، أو أن المهنيّين الماليّين لديهم كافة الإجابات.[19] في الواقع، إنّ حوالي 70 في المائة من تداولات الأسهم الأمريكيّة تحرّكها حواسيب مملوكة لشركات استثماريّة تطوف في أنحاء الأسواق سريعًا وتلتهم على الفور كلّ معلومة عامّة مفيدة وإن صغرت. من ثمّ تبدأ الخوارزميات في إجراء ملايين التّداولات يوميًّا، وفي شراء نفس الأسهم وبيعها في أجزاء من الثانية، وفي القفز على أقل فرصة ممكنة.

لا تنحصر المشكلة في جهلنا، نحن أصحاب المال المغفّل، بمجريات الأمور، بل يتعلق الأمر بكون كثيرين منّا يعتقدون أنّنا نعرف. ففي دراسة على 1600 مستثمر غيّروا نشاطهم مؤخراً من العمل عبر الهاتف إلى التداول عبر الإنترنت، اكتشف

(19). مؤخراً، درس علماء اقتصاد من جامعة ديوك تنبؤات مسؤولين ماليين كبار لسوق الأسهم. وقد سألوا هؤلاء المسؤولين تحديداً أن يحددوا مجموعة من معدلات النمو لمؤشر أسهم إسوبي 500 والذي يعتقدون إن فرصته 80 في المائة ليشمل عائد السوق الفعلي في العام التالي. من الواضح أن بإمكان المرء أن يضفي روحا للعب على هذا التحدي بجعل النطاق عريضًا إلى درجة السخف (تقريبًا بين الانهيار الاقتصادي الكبير وجنة المستثمرين)، لكن هؤلاء كانوا محترفين ولديهم سنوات من الخبرة. وقد كانت تنبؤاتهم أكثر عقلانية وتبصراً للسنوات القادمة. كان ثلثاهم على خطأ.

أودين وباربر أنّ المستثمرين كانوا يميلون إلى القفز نحو عمليّات التّداول عبر الإنترنت بعد فترة من أداء التّداول القويّ. وما إن يسجلون دخولا على الإنترنت، يتداولون «بنشاط أكبر وبمضاربات أكبر وبربح أقل». قبل الدّخول على الإنترنت كان أداء هؤلاء المستثمرين أعلى من السّوق بأكثر من 4 في المائة سنويًّا. وعلى مدار خمس سنوات من الاستثمار عبر الإنترنت، تسبّبوا في إبطاء حركة السّوق بأكثر من 3 في المائة.

يقول **أودين**، «الثّقة الزّائدة تعطيك الشّجاعة لتتصرّف بناءً على قناعاتك المضلّلة».

رمال الثّقة المتغيّرة

في 13 سبتمبر عام 2007، التقى علماء اقتصاد من أجل اجتماع في بنك إنجلترا. جلسوا جميعًا لتناول عشاء رسميّ، منتظرين مضيّفهم – محافظ البنك، مارفن كينج (Mervyn King)، وقد عمّ التّفاؤل أرجاء المؤتمر. انصبّ التّركيز على النّظريات المتناحرة حول الكيفيّة الّتي استطاعت عبرها اقتصادات الدول المتقدمة أن تحافظ على استقرارها وازدهارها العام على مدار الرّبع قرن الماضي.

لم يحضر كينج للعشاء قطّ. فقد تمّ استدعاؤه للمفاوضة بخصوص أول مشروع قانون إنقاذ إبّان الركود المالي الاقتصادي عام 2008، وذلك بخصوص «نورثرن روك»، أحد أكبر مصارف إنجلترا. كانت محاولة لتعزيز الثقة ولكنّها بدلا من ذلك أفشت الذعر، ومثّلت سببا للتّهافت لأوّل مرّة على سحب الودائع من مصرف في تاريخ المملكة المتّحدة منذ ثلاثينيات القرن العشرين.

استثمر مصرف نورثرن روك بكثافة في سوق الرّهونات الأمريكيّة. وفي صيف عام 2007 بدأ الناس يفقدون إيمانهم في أسعار المساكن الّتي سترتفع إلى ما لا نهاية وضيّقت المصارف الخناق على أموالها. فجأة توقّفوا عن الإقراض، بما في ذلك إقراض بعضهم بعضًا. وحدا الأمر بمصرف نورثرن روك أن يطلب قرضًا طارئًا

من مصرف إنجلترا، مُنح إياه يوم 14 سبتمبر.

في ذلك الحين، كانت الودائع في المصارف الأمريكية مكفولة تمامًا بما يصل إلى 2000 جنيه إسترليني فقط. ولم يتمّ الكشف عن تفاصيل القرض الطّارئ. كما تعطّلت خطوط الهاتف لمصرف نورثرن روك، وانهار موقعهم الإلكترونيّ تحت وابل من التّساؤلات، فهرع المودعون في نورثرن روك إلى أقرب فروع محلية إليهم لسحب أموالهم. جاء بعضهم لمجرّد الحصول على معلومة أو من أجل ضمان شخصيّ بأن أموالهم آمنة. في حين رأى آخرون الصّفوف ممتدة على الرصيف وبدأ الهلع يتفشّى.

عبّر عن الأمر واحد من الرّجال الّذين انتظروا لساعات، وكان يريد أن يغلق حسابه حتّى وإن كانت المخاطرة صغيرة، «لا أريد أن أكون المغفّل الذي غادر دون مدّخراتي».

في كتابهما «**أرواح الحيوانات**» (Animal Spirits) الصّادر عام 2009، وصف عالما الاقتصاد جورج أكيرلوف (George Akerlof) وروبرت شيلر (Robert Shiller) أزمة الائتمان التي تبعت انهيار أسعار المنازل بأنّها انفجار لفقاعة الثقة. أشاروا إلى أنّ كلمة الائتمان الإنجليزيّة (Credit) مشتقّة من كلمة (credo) اللاتينية، وتعني «أنا أؤمن». وفي الفقاعة تتغذّى الثقة والتفاؤل على بعضهما، لأنّ الأشخاص الأكثر تفاؤلاً تزداد احتماليّة ثقتهم ببعضهم، وهذه الثقة عينها هي الّتي تسهّل انتشار التّفاؤل.

كتب أكيرلوف وشيلر، «في أوقات السّرّاء، يثق النّاس. فيتّخذون قرارات عفويّة. إنّهم يعرفون بالسليقة أنّهم سينجحون. فيعطّلون شكوكهم، طالما أنّ النّاس مستمرّون في ثقتهم، لن يصبح اندفاعهم جليًّا. لكن حينها، عندما تتوارى الثقة، ينحسر المدّ ويبدأ الجزر. وينكشف عري قراراتهم».

إنّ عملية التّهافت على سحب الودائع نبوءة ذاتيّة التّحقّق للتّوقّعات الخوّافة،

فهي تميط اللّثام عن أهمّيّة الثقة وتبعات خسارتها. لماذا يكون لدينا استعداد كبير للثقة، في لحظة مّا، سرعان ما نتخلّى عنه في اللّحظة الموالية؟

أحد أسباب ذلك أنّ الثقة المتبادلة تمنحنا شعورا مميّزا. إنّها تشعل نظام المكافأة في دماغنا. إلّا أنّ خيانة الثقة من جهة أخرى يسجّل في نفس مناطق الدّماغ على أنّه ألم جسديّ. كشف عالم أصل الإنسان جيمس ريلينج (James Rilling) كلا التأثيرين عام 2002 أثناء مسح لأدمغة النّاس وهم يلعبون لعبة معضلة السّجينَين (prisoner's dilemma) مقابل المال مع تصنيف للأشخاص بأنّهم جديرون بالثقة أو أنّهم أشرار مخادعون، وخوارزميات الحاسوب.

في كلّ جولة يختار اللّاعبون التّعاون مع زملائهم أو مفارقتهم. تربح الخاضعة للتجربة أكبر مبلغ، 3 دولارات، إذا اختارت المفارقة واختارت شريكتها التّعاون. وعلى العكس، لو اختارت التّعاون واختارت شريكتها الفراق، فإنّها لا تحصل على شيء. أمّا التعاون المتبادل فيربح منه كلا اللاعبين 2 دولار. بينما يربح كليهما 1 دولار فقط في المفارقة المتبادلة.

جدير بالذّكر أنّ الجائزة الحقيقيّة لم تكن المال، لكن الثقة نفسها. فردود الفعل في مناطق المكافأة والحساسيّة تجاه الألم في الدّماغ كانت تحدث فعلاً عندما اعتقد الخاضعون لتجربة ريلينج أنّهم يلعبون مع شريك بشريّ (في الواقع، كان دومًا الحاسوب). وعندما عرفوا أنّهم يلعبون مع حاسوب لم يتزحزح النشاط في تلك المناطق بالدماغ، مهما كانت النتيجة. النّاس يصونون الثقة، أما الحواسيب فإنها تشغّل برامج فقط، والدماغ يعرف الفارق.

تقيّم عقولنا قيمة الإنصاف بالطّريقة نفسها. في دراسات جرت باستخدام لعبة إنذار (ultimatum game)، رفض النّاس بالجملة التقاسم غير المنصف للمال، وبالتّالي وأدوا الصفقة في مهدها لضمان ألّا يحصل أيّ شخص على قرش واحد. لكن عندما عرضت عليهم نفس القيمة غير المتساوية من الحاسوب، وافقوا عليها

بسعادة. تشير عمليّات مسح الدماغ إلى أنّ الغريزة الأساسيّة تدفع إلى القبول بأيّ أموال معروضة، لأنّ شيئا أفضل من لا شيء في كلّ الأحوال. إلا أنّه يوجد كثير من الأشياء على المحك فيما يخصّ مصلحتنا الذّاتية المتعقلة عندما يكون على الطّرف الآخر من الصّفقة إنسانًا – تحديداً، شخص يمتلك نفس صفات القيمة الجمعيّة للإنصاف.

بالطّبع، تقييم الثقة مفهوم في هذه الألعاب، أحكّ ظهرك وتحكّ ظهري. لكنّ قيمة الثقة أيضًا تصعد وتهبط خارج قيود الاستراتيجيّة وتبادل المصالح الفوريّ. إنّ تقييمنا للثقة يشبه إلى حدّ كبير سهما عامّا متداولا أو قيمة منزل، ويتغير وفقًا لتوقّعاتنا عن مقدار تقييم الآخرين له.

من أجل دراسة أجريت عام 2010، طلب **جيمس فولر** (James Fowler) ونيكولاس كريستاكيس (Nicholas Christakis) من بعض الأشخاص أن يلعبوا سلسلة ألعاب المنافع العامّة «public goods» مع مجموعات مختلفة من الغرباء. في تلك الألعاب، نجد أنّ الخاضعين للتجربة الّذين خاطروا بمقدار ضئيل من المال أمكنهم إعطاء أيّ شيء يريدونه في وعاء مشترك من المال تتضاعف قيمته ثلاث مرات بعدئذ، ويقسم بالتّساوي، وبعد كلّ جولة يتعلّم الجميع من يعطي ماذا. عادة في تلك المباريات، يبدأ الناس بالثقة في بعضهم بدرجة معيّنة. ثمّ يحاول بعض اللّاعبين حتمًا أن يحصلوا على شيء مقابل لا شيء، أو إلى جانب لا شيء، وفي النّهاية تقتل الثقة محاولتهم المجّانية تلك وتطرح الهبات أرضًا.

لكن في الدّراسة الّتي أجراها فولر وكريستاكيس تعامل الخاضعون للتّجربة مع مجموعة جديدة من اللّاعبين في كلّ مرّة. كل جولة كانت بداية جديدة وصفقة من فرصة واحدة، لذلك لم يكن هناك تأثير للسمعة أو تبادل المصالح. على أيّ حال فإنّ إسهامات اللاعبين في أيّ جولة محدّدة تصعد وتهبط وفقًا لمدى كرم زملائهم اللاعبين في الجولات السّابقة.

كلما أعطى هؤلاء الشركاء السّابقون –في الواقع، كلما أعطى هؤلاء الشركاء السابقون لأولئك الشركاء السّابقون– كان الخاضعون للتجربة أكثر ثقة وكرمًا مع مجموعتهم الجديدة. حتّى دون القلق حيال بناء سمعة أو فرصة لتبادل المصالح، تعمّ الثقة لتشمل الجميع.

يمكن أن تتبخر الثقة بنفس السّهولة. للمفارقة، يمكن أن تكون للعقوبات على عدم التّعاون ردود فعل عكسيّة تحديداً لأنّها تنطوي على توقعات منخفضة على سلوك جدير بالثقة. لو أنّ الثقة في الناس ممكنة في نهاية المطاف رغم كلّ شيء، فلا ضرورة لوجود عقوبات. في أحد التجارب الحديثة، لعب الناس جولتين من لعبة الثقة. في الأولى لعب بعضهم بوجود عقوبات نظير خيانتهم للثقة ثمّ لعبوا جولة ثانية دون تلك العقوبات. بينما لعب غيرهم كلا الجولتين دون عقوبات. وبعد كلّ جولة، قيّم اللّاعبون مدى ثقتهم في زملائهم بالمجموعة على مقياس منحدر.

زاد تعاون الأشخاص الّذين لعبوا تحت تهديد العقوبات، لكن كانت الثّقة فيما بينهم أقلّ ممّن لعبوا دون عقوبات. عندما أزيلت العقوبات هبطت قيمة الثقة أكثر وانحدر التّعاون بين من لعبوا أشدّ الانحدار.

لماذا لا نفكّر وحدنا أبداً

إنّنا على الدّوام نعيد تقييم قيمة الأعراف الاجتماعيّة – بما فيها الثقة والإنصاف والأمانة – بناءً على مدى تقييم الآخرين لها، خاصّة منهم أولئك الذين نتماثل معهم.

في إحدى الدّراسات مثلاً، زادت احتماليّة غشّ طلاب الجامعة الّذين كانوا يخضعون لاختبار رياضيّات عندما أقدم أحد الطّلّاب الخاضعين للاختبار على الغشّ بشكل واضح ومفضوح، (والذي كان تابعًا للباحثين في الواقع). كان التأثير أكبر كثيراً عندما ارتدى الغشاش قميصًا يظهر ولاءه للجامعة التي تجري فيها التّجارب، بخلاف القمصان التي عليها أشرس منافسي الكلية.

ولئلا يثير هذا حجة «الدّفاع عن القميص» مع كلّ زلة أخلاقيّة، من المهمّ ذكر أنّ هذه الدراسات تشير إلى أنّ هذه الخيارات يمكن التأثير عليها، لا أن تشرح، بتغيرات ضمنية في توقّعات السّلوك الّتي لا ندرك أنّها تحدث جرّاء عوامل خارجيّة، حتّى أنّنا لا نكاد نتنبه لوجودها.

في الواقع، تبدو عقولنا مشغولة بالتوقّعات الاجتماعيّة، وتشير الأبحاث في ازدياد إلى أنّ الإبحار فيها عبارة عن جزء مركزيّ للتفكير الواعي. لقد انفصلنا عن أقرب أقاربنا من الرئيسيّات منذ قرابة خمسة إلى ستة مليون عام. وتضاعف حجم أدمغتنا ثلاث مرات منذ ذلك الحين. إنّ جزء كبيرا من طاقة التفكير الإضافيّة تصبّ ناحية التّقدير الظّنّي مع «نظريّة الدّماغ،» فهم أنّ أفرادا آخرين لديهم أفكارهم ورغباتهم الخاصّة، والتوقعات ذات الصلة بالأعراف الاجتماعيّة.

منذ بضعة سنوات قارن علماء أصل الإنسان بين الشمبانزي والسعلاة والأطفال حديثي المشي على مستوى عدد من المهارات المعرفيّة. هل بإمكانهم تذكر أماكن إخفاء الألعاب؟ هل يمكنهم استخدام أداة ليهزجوا بعلاج بعيد عن المتناول؟ هل يمكنهم اتّباع الإشارات باليد أو إيجاد سبل أخرى لتفسير ما يريدونه؟ هل سيفهمون نوايا شخص مّا؟ هل سيمدّون يد المساعدة؟

أبان القردة عن قدرة على الفهم، وعلى التّلاعب بالعالم المادّي بنفس كفاءة الأطفال. لكنّ الأطفال حديثو المشي هيمنوا على المجال الاجتماعيّ.

إنّ مناطق الدّماغ الّتي تكون منخرطة أكثر في الإدراك الاجتماعيّ هي تلك الّتي نجدها فيما يدعى شبكة الوضع الافتراضيّ، التي أربكت علماء الاجتماع لفترة طويلة لأنّها استهلكت قدرا كبيرا من الطاقة، لكنّها كانت تحقّق قدرا أكبر من النّشاط في عطالة العقل، حيث ظهرت شبكة الوضع الافتراضيّ للنّور عندما شرد الذّهن. وعلى العكس من ذلك فخلال فترات التوتر والتّركيز على الهدف وخلال فترة التفكير الواعي، بدت وكأنّها تغفو. مع ذلك زاد اعتقاد العلماء بأنّ تلك الشبكة

الافتراضيّة تزداد تعقدا في تشكيل التوقّعات واستكشاف السيناريوهات الاجتماعيّة بناءً على نظريّة العقل.

اشترك الباحثون في جامعة هارفارد ومعهد ماساتشوستس للتقنية عام 2010 في دراسة حكم فيها النّاس على شخصيّات في مشاهد قصيرة تعكس شخصيّاتهم، وقد أوقعوا خلالها ضرراً جسيمًا ببعضهم بعضًا، إمّا عن عمد أو دون قصد. على سبيل المثال تعطي جريس إلى صديقتها سكّراً لتحلي به قهوتها بينما هو في الواقع سمّ. أو أن يحبط خبث إحدى الشّخصيّات على جهة الصّدفة، ومن ذلك محاولة جريس أن تسّمم القهوة لصديقتها لكن، واخيبتاه، تعطيها سكرا أبيض قديما عن طريق الخطأ. استخدم الباحثون نبضات مغناطيسيّة لتشتيت جزء من الشبكة الافتراضيّة – تحديداً الموصل بين الفصّين الجداريّ والصّدغي في الدّماغ– التي كانت تنشط على وجه الخصوص في دراسات مسح الدّماغ للناس الذين يصدرون أحكامًا أخلاقيّة. وقارنوهم بالمجموعة المرجعيّة الخاضعة للتّجربة، فكان الأشخاص الذين تشوشت الشبكة الافتراضيّة لديهم يعطون أهمّية أقلّ بكثير لدوافع هؤلاء القتلة والقتلة المرتقبين عندما يقيمون آثامهم.

تسخير التّوقّعات الاجتماعيّة

على وجه العموم، يبدو أنّ جزء كبيرا من هذا البحث يشير إلى أنّ التوقّعات الجمعيّة تتناغم بهدوء في الخلفيّة، ما يضفي قيمة بطرق تمرّ دون ملاحظة إلى حدّ كبير وتتعدّى سيطرتنا أو تأخذ بنواصينا إلى كافّة أنواع الأخطاء الفادحة. فهل لنا أن نستخدم قوى التّوقّعات الاجتماعيّة تلك بطريقة إيجابيّة؟ في الواقع يمكننا فعل ذلك.

إنّ التّوقّعات الاجتماعيّة عبارة عن محفّزات قويّة جدًّا. لنضع في الاعتبار على سبيل المثال، الوقوف على أنّ نزلاء الفنادق، تزيد نسبة إعادة استخدامهم لفوطهم،

عندما تذكر اللّوحة التي تشرح برنامجهم، أنّ معظم الضّيوف يفعلون ذلك، بدلاً من أن يتمّ تذكيره بها للأمر من منافع بيئيّة. لا ينحصر الأمر في مستوى الأعداد، أو في حكم الغالبيّة. ويتجاوز في المقابل كونه مجرّد ذنب قد ينجم عن اكتراث المرء بصورته. يمكن للتّوقّعات الاجتماعيّة أن تقلب نماذج الأعمال التقليديّة رأسًا على عقب وذلك بتغيير مفهوم القيمة. لعدّة قرون كانت الأسعار الثابتة هي مقياس القيمة لكلّ من الشركات وعملائها، ولطالما كانت الخدعة تكمن في تقييم سعر أداة الشّخص تقييمًا صحيحًا، حتّى وإن لم تكن فعلاً صائبة فحسب. إنّ الأفعال المتراكمة لسوق مؤلّفة من عملاء راشدين يجب أن (وعادة ما) تساعد الشّركات على حلّ لغز التّسعير. لكن في عديد من المواقف، لا يرقى ردّ السّوق على التسعير إلى مستوى المثاليّة. وبالتالي من المحتمل أن تهبط القيمة الافتراضية لبعض العملاء المرتقبين لتكون أقل من السعر المطلوب، وكذلك تخسر المبيعات، بينما يكون عملاء آخرون بلا شك قد دفعوا مبالغ أكبر بكثير.

مؤخّراً، برز عدد كبير من الشّركات النامية المتأثرة ببعض قصص النّجاح الكبيرة التي ازدهرت على الرّغم من السّماح للعملاء أن يدفعوا أي شيء يريدونه، وإن لم يدفعوا أيّ شيء، مقابل تقديم منتج أو خدمة.

إنّ فكرة «ادفع ما تحبّ» ليست جديدة تحديداً – فموسيقيّو الشارع ومحطّات البثّ العامّة وأي شخص يمكنه العمل مقابل بقشيش، جميعهم يعتمدون على أن يمدّ الناس أيديهم إلى محافظهم ليسحبوا منها ما يختارونه. لكن لطالما اعتبر هذا أمرا هامشيّا. يمكن أن تنجو شركة من الشركات على هذا المنوال، لكنّها لن تدرّ ربحًا حقيقيًا.

في أكتوبر من عام 2007 سمحت فرقة موسيقى الروك «راديوهيد» البريطانية لمعجبيها أن يحمّلوا آخر إصداراتهم، «إن رينبوز»، ودفع أيّ شيء يريدونه مقابلها.

في غرفة التّصحيح على مربّعات الخيار، شاهد العملاء صندوقًا عليه علامة

تعجّب. وعندما ضغطوا عليه، تظهر رسالة: «الأمر يرجع إليك». وبعد ضغطة أخرى، تظهر رسالة: «لا، فعلاً. الأمر يرجع إليك».

أحد مديري الفرقة كريس هافورد (Chris Hufford) الّذي ساعد على ابتكار الفكرة، أطلق عليها «عروض الشارع الافتراضية»، إشارة إلى نموذج فنّاني الشّارع، بينما اعتبره آخرون ضربا من الجنون. لكنّها نجحت بغض النظر عن هذا. فقد حمّل حوالي 1.8 مليون شخص الألبوم ودفع 40 في المائة مقابله. فكان متوسّط ما دفع مقابل كلّ عملية تحميل 2.26 دولاراً وهو ما جعل ألبوم «إن رينبوز» الأعلى مبيعًا في تاريخ الفرقة.

لم تجر أيّ دراسة لتمييز الدّافعين، أو للإحاطة بالأسباب الكامنة وراء الدّفع، لكنّ الفكرة العامّة التي كان دان أرئيلي أوّل من اقترحها وتبعه عالم الاقتصاد السلوكيّ جيمس هيمان (James Heyman)، أنّ المعاملات الماليّة يمكن السّيطرة عليها بوضعيتين من التوقعات – أعراف السوق وأعراف المجتمع. إنّ إعطاء النّاس القدرة للتّحكم فيما يدفعونه يحلّ توقعات التعاملات التجاريّة ويستبدلها بالتوقعات الاجتماعيّة، مثل الثقة والتعاون وتبادل المصالح.

بالطّبع ربما يكون نجاح راديوهيد محض صدفة، وواحدا من المنافع الأخرى لأن تكون مشهوراً عالميًا، فالفرقة لها ملايين المعجبين. فبإمكانهم بيع مزيد من تذاكر الحفلات والقمصان لمن يخطبون ودّهم بترويجهم لطريقة ادفع ما تحبّ. معظم الشّركات لديها عملاء فحسب، إلى جانب منافسين يقدمون تقريبًا نفس المنتجات والخدمات. وللإنصاف، فإن راديوهيد راقبت عن كثب تجربة تقييمهم ماديًا. وقد أوضحوا أنّ في استطاعتهم نزع فتيل تلك التجربة في أيّ لحظة، وقد فعلوا ذلك بعد قرابة ثلاثة أسابيع كون المعجبين الأكثر تحمسًا أفسحوا المجال للعملاء أصحاب التّعليقات الفضفاضة للفرقة ممّن كانوا يحمّلون تلك الأغاني لمجرّد أنّها مجانية.

هل يمكن أن تكون طريقة ادفع ما تحب مجدية للشّركات الأقلّ جاذبيّة؟ خطر

نفس السّؤال على بال أساتذة علم اقتصاد في جامعتي كاليفورنيا وسان دييجو. فقد اتفقوا مع أحد الأكشاك التّرفيهية في متنزه ليختبروا فرضيّة قد تجعل من طريقة ادفع ما تحب نافعة.

أدير العمل تحت ظلال أكبر أفعوانية بالمتنزه وكان يبيع للنّاس صوراً لأنفسهم وهم يصرخون أثناء ركوبتهم، عادة ما كانت هذه الصور التذكارية تباع مقابل 13 دولاراً. لكن أقنع الباحثون صاحب الكشك الترفيهيّ أن يعرض صفقة – ادفع ما تحبّ! أه بالمناسبة، سندفع نصف أرباحنا من أجل أعمال خيريّة للأطفال.

وكما هو الحال مع عدد مرّات تحميل ألبوم فرقة راديوهيد، كان في استطاعة العملاء ألّا يدفعوا أيّ شيء مقابل صورهم، ولكنّ أحدا منهم لم يقدم على ذلك. في الواقع، على مدار يومين من الصّفقة، حقّق الكشك الترفيهي ضعف أرباحه الطبيعيّة بينما جمع بضعة آلاف من الدولارات لعمل الخير. قالت الباحثة آيليت جنيزي، «لايمكن لأحد أن يرى ما دفعه العميل باستثناء شركاء حياتهم ربما والصراف، لكن دائمًا ما تبرز هذه الفكرة، **لا يمكنني أن أبخل فيما يتعلق بعمل الخير**».

لم يكن الأمر مجرد أعمال خيرية. ففي نسخة مختلفة من التّجربة، عندما عرض الكشك الترفيهيّ نصف عائداته للعمل الخيريّ لكن مع نفس السّعر المعتاد، لم ترتفع المبيعات والعائدات عن القيمة القاعديّة. الفارق وفقًا لجنيزي هو توقّعات المستهلك – تحديداً افتراض أنّ العمل معنيّ بالرّبح في المقام الأوّل، وتصطفّ خلفه بقيّة الأسباب، بما في ذلك الأعمال الخيرية للأطفال.

أكد الباحثون أنّه في الوقت الّذي أشاد فيه العملاء بالمسؤوليّة الاجتماعيّة للشّركة، اختصموا منها، بذريعة أنّه أسلوب تسويقي متحايل. توقّعوا أنّهم إذا جعلوا العملاء يحدّدون السّعر، فإنّ الكشك الترفيهي يكون معرضًا للخسائر – نقيض الرّبح – لذا فإنّ التوقعات الحذرة للمعاملات التجاريّة أفسحت المجال

لتوقّع ما أطلق عليه الباحثون «المسؤوليّة الاجتماعيّة المشتركة»، التي زادت من القيمة المتصوّرة للصّور التذكاريّة.

لا يعني ما تقدّم أنّ طريقة ادفع ما تحب سوف تنفع دومًا. فعواقبها لا محالة ستكون وخيمة على مستوى قطاعات كبيرة من الاقتصاد. الفكرة أنّها يمكن أن تنجح في مواضع أكثر ممّا يمكن للمرء توقعه، وفي بعض الحالات تنجح أيّما نجاح – لكلّ من العمل التجاري والمجتمع الذي يخدمه.

وبما أنّنا تطرقنا إلى هذا الموضوع، يجوز لنا أن نسأل ما إذا كانت طريقة ادفع ما تحب تجدي نفعًا فقط بفضل الدّعم المطلق من المغفّلين في هذا العالم. هل العملاء الّذين يدفعون أموالاً أكثر ممّا يحتاجون إليه مقابل ألبوم لفرقة راديوهيد مخدوعون نوعًا مّا؟ هل يحصلون على قيمة حقيقيّة مقابل المال الإضافيّ؟

يمكنك أن تطرح سؤالاً مشابهًا حول الدّفع لقاء الموضة أو زينات توضع على طاولة العشاء في مطعم فاخر. فتلكم الأحداث المتخيّلة مرتبطة بالنظرة الذاتيّة والظروف الفريدة، ما يجعل من الصّعب على المرء دراستها. نشرت أرئيلي ومايكل نورتون (Michael Norton)، الأستاذ في كلية هارفارد للأعمال ورقة مراجعة بحثية تقترح فكرة «الاستهلاك التصوري»، الذي دفع بتعريف موسّع للقيمة المتوقّعة في اختيار المستهلك.

أكّدا على أنّ القلق لم يعد يساور البشر المعاصرين في العالم الصناعي حيال ندرة الموارد أو الاستهلاك المكثف لتلبية الاحتياجات الأساسيّة. إننا أحرار في إمضاء مزيد ومزيد من الوقت، وفي بذل الطاقة الذهنية التي تستهلك الأفكار، ومنها التوقعات والأهداف والأعراف الاجتماعية والتنوّع. وبدلاً من اختلاق تلك المحفزات وكأنها مشتّتات أو انحرافات عن القرارات الحصيفة، حاجج كلّ من أرئيلي ونورتون بأنّ مفاهيم الاستهلاك تعرض لذّة جوهريّة ومنفعة. بعبارة أخرى، القيمة حقيقيّة.

على سبيل المثال، عادة ما يختار النّاس هاتفًا جوّالاً أو أيّ جهاز إلكتروني مليء بالخصائص التي لن يجيدوا استخدامها أبداً، وهو ما يجعل الجوّال أقل فائدة، بل حتّى مثيراً للإحباط، بالإضافة لكونه أعلى تكلفة.

قال نورتون، «اقترفوا خطأً نوعًا ما». لقد اشتروا منتجا أكثر تعقيداً مليئا بالخصائص المميّزة رغم التحديات التي تواجه قابليّته للاستعمال، ظنّا منهم أنّ النّاس سيفكّرون فيهم تفكيراً أعلى شأنًا. كلّ ما في الأمر أنّهم على صواب، كما يقول نورتون.

كشف نورتون بالتّعاون مع أستاذة علم التّسويق في جامعة جورج تاون، ديبورا تومبسون (Debora Thompson) أنّ العملاء يختارون الأجهزة الإلكترونية الأغلى ثمنًا والمليئة بالخصائص عندما يعتقدون أنّ خياراتهم ستكون محطّ نظر الآخرين، ومجالا لحكمهم. طلب الباحثون من مجموعة منفصلة من الناس تقييم نوعين من العملاء الافتراضيّين بناءً على الجوال أو الكاميرا الرقمية التي يختارونها – إمّا الجهاز الذي يتضمّن خمس عشرة خاصية أو الذي يتضمّن ثلاثين. فحكم الناس على العملاء الّذين هرعوا لشراء الجوالات والكاميرات المليئة بالخصائص بالأفضليّة، واعتبروهم ماهرين بالأمور التقنية ومنفتحين على التّجارب الجديدة.

إنّ العملاء الذين انتقوا الجوّالات والكاميرات المليئة بكثير من السّمات ضيّعوا ميزانيّتهم على منتجات لن ينتفعوا منها بالكامل، ولعلّهم قد أبلو بلاءً حسنًا عندما رجّحوا كفة المنفعة الاجتماعيّة في ميزان توقّعاتهم.

يقول نورتون، «إنّهم يحصلون على مصدر إضافيّ من ردود الفعل الاجتماعيّة، ما يجعل عدم قدرتهم على استخدام تلك السّمات تتضاءل أمامها. إنّها ليست في رؤوسهم فحسب».

القوى التي تؤمن

يعتمد جزء كبير من اقتصادنا على التوقعات المشتركة. لو أضاع الناس إيمانهم

هذا، تختفي جبال من القيم، ويمكن أن تكون العواقب وخيمة. ما فعلته رسومات الأموال لجاي إس جي بوجز أنّها ببساطة قد لعبت على وتر تلك التّوقّعات المشتركة. لا عجب إذن أنّ الناس تأثّروا بها.

كان بوجز زميلاً في الفنون والأخلاق بجامعة كارنيجي ميلون ببطرسبرج عام 1993. وفي صباح باكر أحد الأيام داهمت الشرطة المحلّيّة منزل بوجز ومرسمه ومكتبه، وصادرت كلّ رسومات الأموال الّتي عثرت عليها.

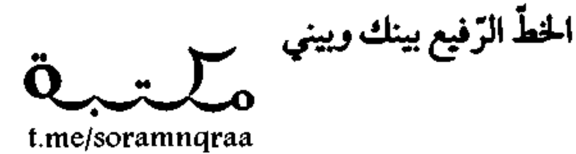
انقضت السلطات لوقف «مشروع بطرسبرج» وهو مخطّط من بوجز لنشر مليون دولار من عملته في أرجاء المدينة. لم يكن الأمر متعلقًا فقط بمجرّد كمية بنكنوت بوجز الذي أثار حفيظة وكالة الخدمة السريّة. بل كانت حقيقة أنّ لديه خططًا ليبقي دورة المال، ولينشر الإيمان بها كي يتعدّى كثيراً دائرة أقرانه الصّغيرة الذين كانوا لا يأخذون الأمر على محمل الجدّ غالبًا عندما أنفق بوجز رسوماته في إحدى المرّات. بالنسبة إلى السلطات، لم يكن مشروع بطرسبرج غريبًا. بل كان خطراً ماحقًا.

ما ألهم بوجز لابتكار أموال بطرسبرج هو ورقة الخمس دولارات ذات التّظهير الأخضر من القرن الثّامن عشر. والمصوّر على ظهرها صفّ من خمسة دولارات فضيّة لتعزيز التوقّع المريح بأنّ ورقة البنكنوت هذه يمكن استبدالها مقابل الفضلة في أيّ وقت. على ظهر كلّ ورقة بنكنوت استخدمها مشروع بطرسبرج توجد خمس دوائر خاوية محجوزة من أجل الرّسمة المصغّرة لكلّ شخص مستعدّ لقبول الرّسوم كمدفوعات. نخلص إلى أنّه عندما يتعلق الأمر بإضفاء قيمة على الأشياء، فكلّنا متواطئون.

أنت دومًا في عقلي

6

الخطّ الرّفيع بينك وبيني



عرفنا أن توقّعاتنا يمكن أن تعزّز أقصى جهودنا، أو أن تخرّبها على حدّ سواء – مثل رافعي الأثقال الذين يشعرون بقوة جراء حقنهم بمنشّطات وهميّة، والأقدام المتعثرة لمصوّبي ركلات جزاء فريق كرة القدم الإنجليزيّ – وكيف أنّ توقّعات الاحتياج تهيمن على ما نحبّه ونقيّمه. دعنا نتحرّى أعمق قليلاً ونستكشف كيف أن عقولنا المتطلّعة دومًا إلى المستقبل تساعدنا على تحديد من نحن وما يمكن أن نكون عليه.

تبدأ هذه العمليّة بحاجة الدماغ إلى إيجاد معنى في الطّوفان اليوميّ من المدخلات الحسيّة. ادّعى الفقيد ريتشارد جريجوري (Richard Gregory) عالم الأعصاب أنّ الإحساس عبارة عن حزمة من «الفرضيّات التنبئيّة» إذ يتعلّم الدّماغ توقّع أنّ الأشياء الصّغيرة ستكون أخفّ من الأشياء الكبيرة. إنّه يتوقّع أن تبدو الأشياء أصغر ممّا هي عليه وهي تبتعد عنّا وتزداد حجمًا وهي تدنو منّا. من هنا تستخدم عقولنا تلك التوقّعات لتجد أنماطًا، وتحدّد أشياءً، وتملأ الفراغات.

أثبت جريجوري وجهة نظره تلك بأوهام مثل الخداع البصريّ الشّهير في خطّ مولر لاير، الّذي ألحق به سهمان متّجهان إمّا إلى الدّاخل أو إلى الخارج. ومع أنّ الخطين بنفس الطول نجد أنّ المنظور الإيحائيّ للسّهمين يشير إلى أنّ أحدهما أكثر نزوحًا من الآخر. هنا يخلص الدّماغ إلى أنّ السّهم الأكثر «نزوحًا» أكثر طولا بكل تأكيد.

كتب جريجوري، «مع أن خواصّ البصر والسّمع واللّمس تبدو بسيطة ومباشرة، إلّا أنّها ليست كذلك. إنّها استدلالات عرضة للخطأ بناءً على المعرفة والافتراضات الّتي قد تكون ملائمة أو غير ملائمة للموقف. استمع إلى تسجيل شريط لتصفيق الجمهور، سيبدو في المطبخ وكأنّه صوت قلي اللّحم المقدّد. وفي الحديقة في يوم ملبّد بالغيوم، سيبدو أقرب ما يكون إلى صوت المطر».

الشّخص الّذي تظن أنّك عليه هو بالمثل حزمة من الفرضيّات التنبئيّة. يبدأ دماغك بنموذج عقليّ أساسيّ للجسم البشري يتحسّن باستمرار مع مرور السّنين. ويحاول حشد كلّ شيء وتصنيفه إلى فئتين: «*هذا أنت*» وتقريبًا بالأهميّة نفسها، «*هذا ليس أنت*».

تتعدّى افتراضات إدراك الذّات مجرد ذواتنا المحسوسة. هل نحن صغار أم كبار؟ قبيحون أم جميلون؟ هل نشبه كلّ الموجودين في هذه الغرفة أو في هذه المدرسة أو في هذا الشّارع أم إنّنا مختلفون؟ وإن كان الحال كذلك، كيف ينبغي لنا أن نتصرّف؟ تكمن الإجابات في التّنبؤات ذاتية التّحقق الّتي يمكنها أن تثرينا أو تثبطنا. ومن خلال التلاعب بتوقّعات إدراك الذّات، يمكننا أن نمدّد حدود ما نحن عليه.

مسكون بطرف جسد شبح

صرخ الملازم جون بيسيلو (John Pucillo) وهو راقد على فراشه بالمستشفى. وقد أَلَمَّ به الألم من كلّ حدب وصوب، وقد كان مبعثه بالأخص من قدمه اليسرى، الّتي شعر إنها التَوت خلف ظهره. لم يعد مهمّا أنّ القدم اليسرى لبيسيلو لم تعد موجودة، جرّاء القنبلة المفخّخة التي أصابت الشاحنة المصفّحة التي كان يستقلها في بغداد. لم يسكن المنطق ألمه، ولم تسكنه الأدوية كذلك. كان بيسيلو يضغط كثيراً على زرّ قطّارة المورفين الواصل به حتّى أنّها قد حجبته عن عالمه الخارجيّ.

يعرف كلّ الجنود المخاطر الّتي ينطوي عليها عملهم، كان بيسيلو يؤدّي خدمته العسكريّة في وحدة تفكيك القنابل – فيزيل الألغام وينزع فتيل القنابل. في وحدة

تفكيك القنابل يقول بيسيلو، «إمّا أن تنال من القنبلة أو تنال منك القنبلة». وفي 19 مايو عام 2006 أثناء قيادته لقافلة على أحد الطّرق السّريعة في بغداد، نالت القنبلة من بيسيلو.

عرف أنّ شيئا ليس على ما يرام في غضون ثوان من الانفجار، وحتّى يتجنّب الوقوع في صدمة لم ينظر إلى الأسفل. أجلي بيسيلو إلى مركز المصابين في بغداد وأودع على الفور غرفة عمليّات حيث مال الجرّاح إليه وأبلغه بالأخبار. «يا صاح، اختفت قدمك اليسرى، لكنّك ستعيش».

تلك كانت الصّفقة، وقد قبلها بيسيلو. لكن في اللّاوعي عنده مازالت أجزاء في دماغه تتوقّع وجود قدمه وأن تتحرّك عندما يأمرها بذلك. وعندما لم تفعل، يترجم الارتباك العصبي إلى ألم يجعله يصرخ.

بيسيلو من بين 1100 جنديّ أمريكيّ جاؤوا من العراق أو أفغانستان وقد فقدوا قدمًا أو ذراعًا. وحوالي 90 في المائة من مبتوري الأطراف يشعرون أنّ الطّرف المبتور يعاد تكوينه بين الفينة والفينة، فيكون أكثر طولا أو أقلّ، وفي بعض الأحيان يصيبهم بحكّة أو يكون رطبًا أو ينتأ في وضع غريب وعادة ما يتبعه ألم شديد.

إنّ ألم «الأطراف الشّبحية» يعطينا فكرة عن توقّعات إدراك الذّات. عادة ما لا نلاحظ، إلى حين حدوث شيء خاطئ، لكنّ أدمغتنا تتوقّع أن يكون لدينا ذراعان وقدمان. فإذا ما بدا أحدها مفقوداً، تبحث أدمغتنا عن إجابات.

في واحدة من التّجارب الشّهيرة، جلس الخاضع للتّجربة مادّاً ذراعه اليسرى على طاولة، وكان يحجبها ساتر صغير، ومدّد في المقابل يدا وذراعا من المطّاط بالحجم الطبيعي على الطاولة، مدقّقا فيهما النّظر. وفي الدقائق القليلة التالية، علّم المشرف على التّجربة على اليد المطاطية للخاضع للتجربة ويده المستترة، بفرشتي ألوان صغيرتين، بحيث تزامن وضع كلا العلامتين. والمثير للدّهشة أنّ الخاضع للتجربة أفاد في النهاية بأنه شعر بتعليم الفرش على اليد المطّاطية المرئيّة أكثر من يده الفعليّة.

لكي يتمكّن الدّماغ من المواءمة بين ما رآه وما شعر به، حزر بأفضل ما في وسعه فجعل ملكيّته لليد المطّاطية. ولم يهمّ أنّ الخاضع للتّجربة عرف أن هذا الأمر غير ممكن.

يتوقع الدماغ جسداً سليمًا، وسيطوّع الحقيقة لكي تواكب هذا التّوقّع، حتى وإن كان هذا يعني إنشاء أطراف من لا شيء. أوّل طبيب أطلق على هذه الحواسّ «الأطراف الشّبحيّة» يدعى سيلاس وير ميتشل (Silas Weir Mitchell)، وهو جرّاح عسكريّ عمل في «مستشفى مبتوري الأطراف» بعد الحرب الأهليّة. لم يعرف أحد ما الذي يمكن فعله حيال ألم الطّرف الشّبحيّ لأكثر من قرن. فقد جرّب الأطبّاء كلّ شيء – جرعات زائدة من مسكّنات الألم وقصّ الأعصاب المتبقّية في جذع الطّرف المقطوع وقطع مسارات المدخلات الحسّية الموصلة للحبل الشوكيّ. لكنّ أيّا من تلك الأساليب لم تكن ناجعة بحقّ، لأنّ الدّماغ لم يكن بحاجة لأيّ أحاسيس محيطة لاستحضار الطّرف الشّبحيّ ويشعر بألم ثاقب. كان يفعل كلا الأمرين من تلقاء نفسه.

في أوائل تسعينيات القرن العشرين حقّق عالم الأعصاب في **إسراماشاندران** (V. S. Ramachandran) طفرة في مكافحة ذلك الإحساس الغريب الموجع. إذ اكتشف طريقة يمكنه من خلالها خداع دماغ مبتور الطّرف حتّى لا يشعر بألم الطّرف الشبحيّ. فكّر أنّه إذا كان الألم ناتجًا عن عدم التّوافق بين الأوامر الحركيّة، والنّتائج البصريّة، فما الّذي يمنع حينها ألّا نحاكي ما يتوقّع الدماغ رؤيته.

لم يكن النّجاح مؤكّداً، لكن راماشاندران جرّب الفكرة مع رجل فقد ذراعًا ويتوق إلى تخفيف الإحساس المستمرّ والمؤلم بإعادة تشكّلها. ثبّت مرآة كبيرة على صندوق وطلب من الرّجل أن يحرّك ذراعه السّليمة أمامها ويتخيّل أنّه يحرّك كلا الذّراعين بالتّوازي – فيرفعها ويخفضها ويفتح ويقفل كلتا اليدين، ويهز كلّ الأصابع العشرة.

على مدار الأسبوعين التّاليين، مارس الرّجل تدريبات المرآة هذه لعشر دقائق يوميًّا. أصيب الجميع بالذّهول بما في ذلك راماشاندران، إذ نجحت الحيلة. بينما كان يراقب الانعكاس شعر الرّجل أنّ ذراعه يعاد تشكيله ويعود لتحكّمه. ومع توقّعات الدّماغ بوجود جسم سليم شعر عندها بالرّضا، انزوى الألم الشّبحيّ، مع أنّه لم يختف تمامًا. حاول الباحثون العلاج بالمرآة مع عشرة آخرين من المبتورين، وقد نجحت على ستة منهم. عولج بضع مبتورين آخرين بعلاج المرآة هذا في السّنوات التّالية، لكن تطلّب الأمر عقداً آخر من الزّمان وحربين عالميّتين من أجل أن يطرح الأطبّاء الفكرة في العلاج بالعيادات.

بدأ القائد جاك تساو (Jack Tsao) عالم الأعصاب بالبحريّة الأمريكيّة في علاج مرضاه عام 2004 بمركز والتر ريد الطّبّيّ. وقد تصاعدت وتيرة الحرب في العراق حيث كان كثير من الجنود يعودون لديار الوطن بأطراف مبتورة. كان تساو قد قرأ عن عمل راماشاندران في كلية الدّراسات العليا، وقد أدهشه عدم توفّر أيّ تجارب سريريّة للعلاج بالمرآة. وفي عام 2006 أشرف على دراسة ثمانية عشر محاربًا سابقًا فقدوا ساقًا أو قدمًا ويعانون من ألم الطّرف الشبحيّ، وقسمهم إلى ثلاث مجموعات عشوائيّة. أحد المجموعات خضعت للعلاج بالمرآة، فيما طبّقت أخرى نفس حركة السّاق أمام مرآة مغطّاة. فيما تخيّلت المجموعة الثالثة ببساطة حركة أطرافها المبتورة.

نقل الملازم بيسيلو إلى مركز والتر ريد ذلك الصّيف وخضع للعلاج في مجموعة العلاج بالمرآة لتساو. في كلّ يوم ولمدّة أربعة أسابيع كان يشاهد ساقه السّليمة وانعكاسها، بينما يثني عضلة السمانة بساقه ويدير قدمه ويحرّك أصابع قدمه. عاد تشكّل الساق من جديد خلال تلك التّمرينات، لكن دون ألم. في الواقع، أفاد كلّ المرضى في مجموعة العلاج بالمرآة عن وجود انخفاض شديد في الألم الشبحيّ بعد أربعة أسابيع، لكن اثنين فقط من المرضى في العلاج بالتّخيل الذهنيّ وواحدا فقط من المرضى في مجموعة المرآة المغطاة شعروا بالتّحسّن نفسه.

سرعان ما شعر بيسيلو برغبة في الإقلاع عن الجرعات الزّائدة من مسكّنات الألم التي كان يتلقّاها، وهي خطوة مهمّة سعيًا منه إلى العودة لمهامّه. وبحلول عام 2007 أنهى علاجه في والتر ريد وكان يتمرّن بانتظام بعدّة أطراف صناعيّة – أحدهما لركوب الدّراجات وثانية للسّباحة وثالثة للرّكض وما إلى ذلك. ثمّ عاد لمزاولة نشاطه وترقّى إلى رتبة ملازم قائد.

في عالم أجهزة مسح الدّماغ الّتي تكلّف عدة ملايين من الدولارات والآلات الّتي يمكن أن تحفّز جروح الدّماغ الافتراضيّة بنبضات مغناطيسيّة، يوجد شيء حالم يتعلّق بممارسة العلوم العصبيّة بمرآة تكلفتها 15 دولاراً فقط من متجر تارجيت. لكن من وجهة نظر بحثيّة يعتبر الأمر مقيّداً نوعًا مّا. فتحريك أصابع اليد والقدمين يستغلّ مدى محدّدا من التوقعات الجسديّة. إنّ التقيّد بالمرآة يجعل من الصّعب التّصرّف طبيعيًا والتّحرك كما يفعل الشّخص مكتمل البنيان.

استجاب الباحثون لهذا التّحدّي بتمديد العلاج بالمرآة ليصل إلى العالم الافتراضيّ. فمن خلال ارتداء جهاز عرض افتراضيّ أعلى الرأس، ينظر مبتورو الأطراف إلى غرفة فيها معمل افتراضيّ من منظور الشّخص الأوّل، تجعلهم يرون كلّ أطرافهم سليمة. وبينما يتخيّلون تحريكهم لكلا الذّراعين من خلال مجموعة من الحركات، تتعقّب مجسّات الأشعّة تحت الحمراء الطّرف السّليم ليكون بتصوير ثلاثيّ الأبعاد ويولد الحاسوب حركتين مثاليتين في نفس التوقيت تحاكيان الحركة الأصليّة.

وفي دراسة أجريت عام 2009 أفاد خمسة من أصل ثمانية، من مبتوري الأطراف الّذين استعادوا طرفهم المبتور في الواقع الافتراضيّ، أنّهم شعروا بانخفاض هائل في ألم الطّرف الشبحيّ. مثلما أفاد الخاضعون للتجربة الذين شعروا بأكبر قدر من سكون الألم بأكبر قدر ممكن من الإيهام الحسّيّ في العالم الافتراضيّ – الشعور بلمس الأسطح والشّعور بالأشياء والتواصل بين الأصابع الشبحيّة.

وفي العام نفسه، بدأت وزارة الدّفاع في تطوير طرفٍ اصطناعيّ يمكنه الحديث مع الدّماغ. كانت الخطوة الأولى بناء خوارزميّة يمكنها ترجمة إشارات الدّماغ – عبر أقطاب كهربائيّة على الجمجمة أو من مجسّات مزروعة – لتتحوّل إلى حركات من الطّرف. أجريت التّجارب الأوّليّة على الأطراف الصّناعيّة المستجيبة للدّماغ في سلسلة من العوالم الافتراضيّة الّتي أطلق عليها اصطلاحًا «بيئات التكامل الافتراضيّ» الّتي استخدم فيها الخاضعون للتّجربة عقولهم للتّحكّم في الأطراف الافتراضيّة وفعل مهام أساسيّة، مثل الإمساك بأشياء أو سحب رافعة أو ركل كرة. بدأ القائد تساو عام 2011 في التعاون بهذا البحث. ربما يتسنى للأذرع والأرجل الافتراضيّة التي تستخدم في مساعدة تطوير الأطراف الصّناعية المستجيبة للدّماغ أن تساعد مبتوري الأطراف في الوقت نفسه كي يتجاوزوا الألم الشبحيّ. لكن حتى وقت كتابة هذه الأسطر، لم تنشر أيّ نتائج.

صناعة نسخة جديدة منك من رأسك حتّى أخامص قدميك

يحتمل أن تنفع نفس الحيلة العصبيّة التي تعيد تحريك الطّرف المفقود في تغيير اعتقادنا عن أنفسنا. إنّ وهم اليد المطّاطية مثلاً يقدّم لنا أكثر من مجرّد إحساس غريب. فعند مرحلة معيّنة، يتبنّاه النّاس كجزء من أنفسهم، ويبدؤون بالاهتمام بما يحدث له.

عندما يمسك مجري التّجربة فجأة بإصبع اليد المطّاطية ويثنيها إلى الخلف، يبدأ الخاضع للتّجربة في التّعرّق. ليس هذا بنوع الخوف غير المباشر الذي ينتابنا من مشاهدة إراقة الدّماء في فيلم رعب. إنّه خوف شخصيّ.

كتب راماشاندران مراجعة عام 2003 عن هذه التأثيرات، «أكثر ما يثير الدّهشة في هذا الوهم، أنّ التّوقّع الذي يدوم طوال العمر سيزول حتمًا بمجرّد بضعة دقائق من الخضوع لنوع التحفيز الحسيّ الصّحيح. إنّ صورة جسد المرء بالرّغم من ديمومتها الظّاهريّة ما هي إلا بنية داخليّة مؤقّتة يمكن تعديلها بعمق».

أجرى علماء أعصاب بقيادة هنريك إيرسون (H. Henrik Ehrsson) تجربة وهم اليد المطّاطية عام 2007 حيث جرى فحص الخاضعين للتّجربة بجهاز مسح للدّماغ. وفي تجربة مختلفة متفرّعة عن الدّراسة الأصليّة، طليت اليد المطّاطية واليد الحقيقيّة بالفرشاة، مع تفاوت صغير في التّزامن بينهما لنصف الخاضعين للتّجربة، التي أطلق عليها مصطلح، «مجموعة عدم الملكيّة». استشفّ إيرسون أنّه من دون تزامن المحفّز البصريّ والحسّيّ، لن ينطلي الوهم، ولن يشعر الدّماغ بملكيّة اليد المطّاطيّة.

بين الحين والآخر، يتوقّف المشرف على التّجربة عن طلاء اليد المطاطية ويمسك بإبرة حادّة، ثمّ يتظاهر بطعنها، لكنّه لا يلمسها في الواقع. وكما هو متوقّع، فإنّ النّاس في مجموعة عدم الملكيّة الذين طليت أيديهم بالفرشاة دون تزامن مع اليد المطّاطيّة، لم يشعروا بقلق نتيجة تهديدهم بالوخز. أمّا الأشخاص الذين جرى طلاء أيديهم فلم يحبّوا هذا الأمر إطلاقًا. إذ ارتفعت مستويات التّوتر لديهم إلى الذّروة تمامًا مثلما حدث لنشاط مناطق الدّماغ المرتبطة بترقب الألم، بما فيها الجزيرة اللّحائيّة والقشرة الحزاميّة الأماميّة. نفس المناطق التي اشتعلت في الدماغ عندما هدّد المشرفون بوخز الأيدي الحقيقية للخاضعين للتّجربة بالإبرة.

في العام التالي تمكن إيرسون من نقل ملكية كل جسم الخاضعين للتجربة، إلى تمثال عرض أزياء، يظهر من خلال فيديو ذي دائرة مغلقة بجهاز عرض مركّب على الرّأس. بعد طلاء بدن التمثال والخاضع للتجربة لبضعة دقائق، بدأ الباحثون في طعن التمثال بسكّين. ومرة أخرى لم يفلح الإيهام نظراً لعدم تزامن عمليّات الطّلاء، ولم يتأثر هؤلاء الرفاق بمحاولات الطّعن. إنّ التوتر الذي جرى قياسه بموصلات على الجلد قد ارتفع إلى أعلى مستوياته بالنّسبة إلى الخاضعين للتّجربة في حالة تبادل الجسد التي يحفزها اللّمس المتزامن.

ذكر إيرسون، «التأثير قويّ جدّاً، إلى درجة أنّ الشّخص يمكنه مواجهة جسده

البيولوجيّ ومصافحته دون أن ينفصل عن الوهم».

استحضر باحثون آخرون أوهام نقل جسم مماثلة بالواقع الافتراضيّ. لم تكن هناك حاجة للمسّ بالتزامن. في تلك الدراسات كان النّاس يتفقدون العوالم الافتراضيّة الّتي عادة ما تكون بمرآة كبيرة، من منظور الشّخص الأول لمجسّد افتراضي يحاكي كلّ حركة بفضل التعقّب بالأشعّة الحمراء. ولم يتطلّب الأمر وقتاً طويلاً كي يتقبّل النّاس المجسّد الافتراضيّ على أنّه أنفسهم عند مرحلة معيّنة، وتعاملوا مع العالم الافتراضيّ باعتباره حقيقة. في دوائر الحقيقة الافتراضية يطلقون عليه «الحضور».

قد يبدو للنّاظر أنّ ما تقدّم في الذّكر ليس أكثر من مجموعة من الحيل الّتي تقدّم لتسلية الضّيوف، لكنّ تداعياتها كبيرة. يمكن لبضعة أسطر من رموز البرمجة أن تغيّر ما تعتقد أنّك عليه والتّوقعات التي تصاحب ذلك.

شخصيّتك الجديدة

أقف في معمل التّفاعل البشريّ الافتراضيّ بجامعة ستانفورد وإذ بالأرضيّة ترتجف وتفتح أمامي على مصارعيها. انحنيت ونظرت إلى الأسفل –إلى الأسفل كثيراً– في حفرة عميقة، تمتد بجزء متبقّي من الأرضية. طلب منّي مدير المعمل عالم النّفس جيريمي بايلنسون (Jeremy Bailenson) أن أعبره.

فيما عدا الحفرة، فإن هذا المعمل الافتراضيّ نسخة طبق الأصل من المعمل الحقيقيّ الّذي دخلته منذ بضعة دقائق. وهناك خزانة تخفي مجموعتين من خوادم الحواسيب الّتي تولّد صور العالم المعروض في الجهاز الموضوع على الرأس، ستّين مرة كلّ ثانية.

وبينما أدلف عبر الجسر الضّيّق، شعرت بالغثيان وأنّ راحتيّ تتعرّقان. رفض ثلث الخاضعين لتجربة بايلنسون إجراء المحاولة وسقط أشخاص كثر في الحفرة. بينما قفز أشجع الأشخاص، وسقطت بعده. كانت الجدران تتطاير، وهبطت مع

صدمة شديدة، اندفعت إلى قدميّ بفضل دويّ صوت صادر من سماعات كبيرة يطلقون عليها «راكلات المؤخّرة» مستترة أسفل أرضيّة المعمل. عادة ما ينهار على الأرضيّة في العالم الحقيقيّ الخاضعون للتجربة الذين يسقطون في العالم الافتراضيّ.

في دراسات بايلنسون «يرتدي» النّاس مجسّدات افتراضيّة بكلّ الأحجام والأشكال والأعمال والأعراق، وفي بعض الأحيان تكون مجسّدات على هيئتهم. لكن كثيراً ما يقابلون «وكلاء» يتحكّم فيهم الحاسوب تكون هويّاتهم قابلة للتّبادل بالتّساوي، بالإضافة إلى مجسّدات افتراضيّة أخرى يرتديها الخاضعون للتجربة أو باحث في حيز مادي يكون منفصلاً فيه. ومن أجل الحبكة الإضافيّة لا يجب أن تكون المجسّدات الافتراضية على نفس الهيئة لأي شخصين في العالم الافتراضيّ. فلربما ترى نفسك الافتراضيّة كأمريكيّ من أصل أفريقي مثلاً، بينما يراك الآخرون كلّهم وكأنك أبيض.

يضع بايلنسون هذه المجسّدات الافتراضيّة في مدن ونوادٍ ومكاتب وغابات ومسارح جريمة افتراضيّة من أجل فكّ رموز توقّعات إدراك الذّات ويرى ما يتفتّق عنها. هل يمكننا إعادة تكوين أنفسنا لتغدو أرواحًا ودودة أو طموحة أو متسامحة أكثر بعض الشّيء؟ وفي الوقت نفسه، يختلس بايلنسون نظرة إلى المستقبل القادم بوتيرة سريعة للهويّات على الإنترنت تلك الهويات التي تتشتت رقميًّا.

في طرفة عين يختفي المعمل ويصبح وسط طريق في الريف من حارتين. على يساري يوجد بيت متداعي في مزرعة. وترعى الأبقار خلف سياج حظيرتها، صارت الحفرة الآن بركة صغيرة تتجمّع فيها المياه مع أنابيب صرف مكشوفة، يتخلّلها لوح خشبيّ سميك. وعلى الجانب الآخر من البركة يوجد جرّار بمقطورة، السّائق على ما يرام. في الحقيقة، إنّه يدعوني للعبور.

بعد ذلك بلحظات، أكون على تقاطع مزدحم فيما يبدو وكأنّه حاضرة أوروبيّة. تمرّ السّيارات مسرعة بجانبي ويسير النّاس الهوينا على الأرصفة للاستمتاع بيوم

مشمس. مكثت أنظر إلى الناس لدقيقة قبل أن تتلبّد السّماء بالغيوم، وهطل المطر. ثم بدأ الثلج يتساقط. وفي أحلك لحظات إجازتي الأوروبّية تلك، اندلع زلزال بفعل «راكلات المؤخّرة». اهتزّت المدينة بأكملها اهتزازاً عنيفًا منذرة بانهيارها.

تغيّر عالمي مرّة أخرى، وعدت إلى المعمل الافتراضيّ، وأنا أنظر إلى نفسي في مرآة. صار مظهري أفضل من المعتاد، لكنّه لم يدم. قال لي بايلنسون أن أنحني لبضع ثوان بحيث أتمكّن من رؤية المرآة. وعندما اعتدلت واقفًا مرّة أخرى صرت أقلّ وسامة إلى حدّ كبير، فكنت أجلى الجبهة وبلا شفة علويّة وصارت أنفي كفنطيس الخنزير وذقني متورّمة.

مازلت أشعر أنّي أشبه نفسي. كنت أعرف أنّي أحدّق في مجسّد افتراضيّ ولّده الحاسوب. إلّا أنّ بحث بايلنسون يشير إلى أنّي قد تغيرت بحق. فأنا بشكلي الطّويل الوسيم سأفكّر وأشعر وأتصرّف باختلاف عن نفسي القصيرة، ذات وجه الخنزير.

تتدفّق الفكرة من «نظريّة إدراك الذّات» الّتي تقول إنّه بالإضافة إلى الملاحظة والإدراك وتفسير بقيّة العالم، فإنّ جزءً من دماغك يكون مشغولاً في ملاحظتك وإدراكك وتفسيرك. تبدل توقّعات إدراك الذّات طباعك وسلوكيّاتك بحيث تطابق افتراضاتك عن نفسك. وكمثال للتّأمّل، يمكن لقص الشعر بقصّة عسكريّة أن يجعلك تشعر بالانضباط أكثر قليلاً، أو متحمّسًا وأكثر نشاطًا!

منذ بضعة سنوات قاد دراسة شهيرة عن هذه النظرية عالم النّفس بجامعة كورنيل، توماس جيلوفيتش، صاحب بحث اليد السّاخنة. اكتشف جيلوفيتش أنّ لاعبي فريق أوكلاند ريدرز من الدّوريّ الوطني لكرة القدم الّذي اشتهر بكثرة تعرّضه للعقوبات، ترفع لهم الرّايات التحذيرية كثيراً عند ارتدائهم للزّي الأسود الذي كانوا يلبسونه في المباريات الوطنيّة أكثر مما كان يحدث عند ارتدائهم للزّيّ الأبيض الّذي كانوا يلبسونه كفريق زائر. فهل كان الزّيّ الأسود يجعل فريق أوكلاند ريدرز يلعب بخشونة أكثر؟

فحص جيلوفيتش أرشيف بيانات الدّوريّ الوطنيّ لكرة القدم ودوري الهوكي الوطنيّ واكتشف أنّ الفرق التي كانت ترتدي زيًّا أسودا كانت بالفعل تعاقب أكثر. طرأ الاختلاف بين الفرق وداخل نفس الفريق عند ارتدائهم للزّي الأسود، الذي عادة ما يكون في المباريات الوطنية، كلون مضاد للّون الآخر.

في معمل جيلوفيتش كان الخاضعون للتّجربة يحكمون على لاعبي كرة القدم والهوكي في الصّور بأنهم أكثر «شرّاً» و«وقاحة» و«عدوانيّة» عندما يكون زيّهم الموحد على الأقلّ نصف أسود. ربما يشير هذا الاكتشاف إلى أنّ فريق أوكلاند ريدرز كان ببساطة ضحيّة الحكّام المتحيّزين. إلّا أنّ تجربة متابعة لجيلوفيتش أشارت إلى عكس ذلك.

اختارت فرق من الخاضعين للتّجربة خمس مباريات من بين قائمة طويلة، وذلك من أجل مسابقة مرتقبة كما يفترض بينما كان فريق آخر ينتظر في غرفة مجاورة. تراوحت المباريات بين الوداعة «مباريات الجولف» و«تراصّ القطع» إلى المباريات الدّمويّة المروّعة «صراع الدّيكة» و«التّراشق بمسدّسات الأسهم». كانت الدّراسة صارمة بحيث أنّ أعضاء الفريق يختارون مباريات قبل وبعد إعطائهم أزياء سوداء أو بيضاء.

دون الأزياء الموحدة اختارت الفرق المباريات المتساوية في عدوانيّتها. لكن بعد أن ارتدى النّاس الزّيّ الأسود، اختاروا مباريات أكثر عدوانية مقارنة بالفرق التي ارتدت الزّي الأبيض. ثمة توقّع أن الأفظاظ يرتدون الأسود، والأفظاظ لا يلعبون رص القطع. كتب، ربما يكون هذا خياراً يعكس طبيعتهم الشريرة. أو ربما كما اقترحت هذه الدراسة، «يصبح بعض الناس سيّئين بسبب ارتدائهم للأسود».

رغم ما تقدّم فالألعاب ما هي إلا ألعاب. هل يمكن أن يغيّر توقّع إدراك الذّات شيئًا أكثر جدّية عمّا نحن عليه، مثل القانون الأخلاقيّ؟ جربت مجموعة كبيرة من النّساء عام 2011 ارتداء نظّارات شمسيّة فيها أعلن عن أنّه دراسة تسويقيّة. ارتدى

بعضهنّ نظارات شمسية لمصمّم، فيما ارتدى أخريات نظارات شمسية علّم عليها بأنّها «تقليد». في الواقع، كنّ يرتدين جميعًا نفس النظارات الشمسية بعلامة تجاريّة واحدة. مع ذلك، خلال المهام المعرفية التي كلّفن بها خلال التجربة، فإنّ النساء اللاتي ارتدين نظارات الشمس «التقليد» كن يغششن أكثر. كما توقّعن أنّ الناس المذكورين في فقرة موجزة مصوّرة، عرضت عليهن من المرجّح أن يكذبوا على عميل التأمين، وأن يضخموا من تقرير نفقاتهم، وأن يسرقوا أدوات مكتبيّة. خمّن الباحثون أنّ ارتداء النظارات المقلّدة أجج في اللاوعي «ذات تقليد»، أقل مصداقيّة. وقد مثّل ذلك سببا لتغيير التوقّعات الأخلاقيّة لمرتديتها سواء عن نفسها أو عن الآخرين، وتصرفت بناءً على ذلك.

وبخلاف النظارات الشمسية والأزياء الموحّدة، فإنّ الخاضعين للتّجربة في بحث بايلنسون عن إدراك الذّات ارتدوا مجسّدات افتراضيّة. ويمكن للذات الافتراضية المتغيّرة أن يكون لها آثار مدهشة على النّاس. على سبيل المثال، الطّلاب الجامعيّون بكلّ الأحجام ممّن ارتدوا مجسدات افتراضية سمينة خلال ستة أسابيع من استكشاف عالم اللاعبين المتعدّدين على الإنترنت الذي يدعى الحياة الثانية «Second Life»، حيث كان كل من حولهم شديدي النحافة والجمال، أفادوا بأنّهم شعروا بالوحدة وأمضوا ساعات في صالة ألعاب افتراضيّة في محاولة منهم للتّخلّص من الشحوم الّتي أضافها الحاسوب إليهم.

في غضون ذلك، من بين 77000 ألف لاعب تعقّبهم بايلنسون وفريقه في لعبة وورلد أوف ووركرافت (World of Warcraft) كان أصحاب المجسّدات الافتراضيّة الأطول والأفضل مظهراً [20] يتفوّقون على أصحاب المجسّدات الأقصر والأقبح مظهراً، مع أنّ المظهر لا يمنح أيّ ميزة وظيفيّة فعليّة في اللّعبة – فالشّخصيّات الأطول لا يمكنها أن تتحرّك أسرع مثلاً أو أن تقفز أعلى من

(20). صمموا هذا مع مجموعة منفصلة من الناس كانوا يقيمون جاذبية كل نوع شخصية خلال اختبارتجريبي.

الشّخصيات الأقصر.

إن بايلنسون لا يضيف ببساطة فصلاً افتراضيًا على المؤلّفات العلمية الطّويلة عن إدراك الذّات. بل إنّ لديه ادّعاء أكثر جرأة. فالمجسّدات الوسيمة لا تتصرّف بطريقة مختلفة فحسب عن المجسّدات ذات وجه الخنزير في العالم الافتراضيّ، لكنّ تلك التغييرات في الطباع والسلوك تتجاوز عملها لتصل إلى النّاس وهم منقطعون عن الإنترنت. ذكر بايلنسون هذا الانتقال في عدد من الدّراسات التي باشرها مع طالب الدكتوراه نيك يي (Nick Yee)، الذي يعمل الآن ضمن فريق العلماء بمركز أبحاث بالو ألتو. ويطلقان على هذا الانتقال مصطلح تأثير بروتيس (Proteus Effect).

على سبيل المثال، شعر الطّلاب الجامعيّون الخاضعون للتجربة بالثقة عند ارتدائهم لمجسّدات أفضل مظهراً في دراسة متابعة كانت ظاهريًا عن المواعدة من خلال الإنترنت. ومن باب الملاحظة الجانبيّة كان يرجّح أن يبالغ أصحاب المجسّدات القبيحة في وصف طولهم، في الملفّ الشّخصيّ الخاصّ بمواعدتهم[21]. وكان الّذين يستخدمون مجسّدات أكثر طولا من الأشخاص، في تلك الأثناء يعرضون تقسيمات عدوانية وغير عادلة للأموال، في ألعاب إنذار افتراضية، كانوا يلعبونها مع باحث اتفق على أن يخفي عنه مظهر الخاضع للتجربة. وقد استمرّ هذا التأثير مع المفاوضات وجهًا لوجه بعيداً عن الإنترنت.

«اعتقدنا أنّ معايير القيمة القاعديّة لتقدير الذّات ستكون وسيطا كبيرا جداً، لكنها لم تهمّ» هذا ما قاله بايلنسون عن تلك النتائج. الطّول الفعلي للخاضعين للتجربة لم يكن ذا أهمّيّة أيضًا.

إنّ توقّعات تأثير بروتيس ليست أحاديّة. فقد كان لنوع الجنس تأثيره الكبير في دراسة الأكل الافتراضي. فالنّساء اللاتي كانت أجسادهنّ تزداد سمنة بوضوح بعد اختيار حلويّات ريسز الافتراضيّة، أو يزددن نحافة بعد اختيار الجزر الافتراضيّ،

(21). كان طولهم الفعلي يقاس سراً بنظام التعقب البصري في المعمل.

كنّ يأكلن نسبة أقل من الشكولاتة عندما يعرض عليهن وعاء منها في نهاية التجربة، أكثر من النساء اللّاتي لم تتغير مجسّداتهنّ بعد الأكل. وأمّا بالنّسبة إلى الرّجال، فقد كان التأثير معاكسًا فحسب. من الواضح أنّ النساء كنّ على وعي بأجسادهنّ أثناء مشاهدة مجسّداتهن وهي تزداد سمنة، أو وهي تفقد وزنًا خلال الوجبة الخفيفة الافتراضية. أما الرّجال فقد نال منهم الجوع.

أنا جديد

الحضور يشكّل كلّ الفارق. فالمفتاح القابع بداخلك يعمل عندما تتلقى المجسّد الافتراضيّ باعتباره يمثّل نفسك تماما، يمكنه حينها أن يسهم في تغيير السّلوكيّات بطرق تعجز عن إدراكها الطّرق العقلانيّة والتخيلية العقلية.

لاحظ الارتفاع الحديث في معدّلات العلاج النّفسي ببرامج الحاسوب. فالمصابون بالخوف المرضيّ يعرضون على أفاعي افتراضيّة ومرتفعات وعلى حشود بغيضة من النّاس. والجنود المصابون باضطراب ما بعد الصّدمة يوضعون في مواجهة مناطق حرب افتراضيّة. كما صنعت مجموعة من الباحثين الإيطاليين عام 2008 جزيرة، في لعبة الحياة الثانية أطلقوا عليها «يوريكا» حيث تذهب المجسّدات الافتراضيّة لجلسات العلاج عبر الإنترنت، وتحت إشراف الطّبيب تقوى عزيمتهم بالبقاء في عربة تجرّها الخيول، ويزورون حانات افتراضيّة ومراكز تجاريّة وكازينوهات.

يمكن للحضور أيضًا أن يأخذ المثالية المتعاطفة الّتي تمشي فيها باعًا طويلاً متقمصًا دور غيرك إلى مستوى جديد من المحاكاة. فبعد إضافة بضعة عقود من الشيخوخة الافتراضيّة مثلاً، يتحفّز الشّباب البالغ في الاهتمام أكثر بادّخارهم للتقاعد. ووفقًا لتقرير حديث من شركة ماكينزي، فإنّ العائلة الأمريكيّة المتوسّطة ينقصها 40 في المائة تقريبًا ممّا تحتاجه من أجل التقاعد بأمان، وثلث الأسر ليس لديها مدّخرات تقاعد على الإطلاق. من غير المدهش أنّ الشباب هم أقل المدّخرين. أكثر من نصف الأمريكيّين بين الثمانية عشرة والسّبعة والعشرون عامًا لا يبدؤون في الادّخار من أجل التّقاعد،

وفقًا لاستطلاع رأي وطنيّ جرى عام 2011، وأكّد قرابة الثّلث منهم أنّ فكرة التّقاعد لمتدر أبدا بخلدهم.

يكمن جزء من المسألة في أنّنا لا نفكر في ذواتنا المستقبليّة بما هي أنفسنا. وبدلاً من ذلك نتعامل مع أنفسنا المستقبلية كأشخاص آخرين تمامًا. هذا التباعد النفسي يقلل من تأثير المكافآت المؤجّلة والعواقب، ويتسبب في انحراف قراراتنا. نعرف أنّه ينبغي علينا الاحتفاظ ببطاقاتنا الائتمانيّة في جيوبنا وأن ندخر المزيد، لكن لا يمكننا أن نحرم ذواتنا الحالية فحسب من التبذير مرة أو ثنتين أو ثلاثة، خاصة عندما تتكفل ذواتنا المستقبلية بدفع الفاتورة.

كشفت عالمة النفس إيميلي برونين (Emily Pronin) هذا الشّعور بالغربة عن الذّات المستقبليّة في دراسة عام 2008. اختار المشاركون لذواتهم الحاليّة، وذواتهم في الترم التالي وآخرون مجهولون، عرض البعض كخيارات حقيقية في حين عرض آخرون كفرضيات صرفة. ما مقدار السّائل المقزز، تحديداً المياه المخلوطة بصلصة الطماطم والصويا، الذي يجب على الخاضع للتجربة أن يشربه من أجل دراسة علمية مرتقبة؟ وما مقدار الوقت الذي يحبون تخصيصه للتطوع في التدريس الخاصّ؟ في العموم كان الناس يرفقون بذواتهم الحالية دون التفرقة بين أنفسهم في الترم التالي والأغراب.

يطلق علماء النّفس والاقتصاد السلوكيّ على ميلنا لتفضيل المكافآت الفوريّة الضّئيلة على المكافآت المستقبليّة الكبيرة «الخصم الآجل». على مرّ سنوات كانت تنتابنا الحيرة حيال تلك النّزوة التي تودي بنا إلى قرار سيّئ تلو الآخر. لماذا تتميّز بطبيعة اعتياديّة؟ ما الذي يمكن أن يصلح كعلاج؟

استخدم عالم النّفس هال إرسنر هيرشفيلد (Hal Ersner-Hershfield) مجموعة منوعة من الاستبيانات لقياس مدى شعور النّاس بقربهم من ذواتهم المستقبليّة بعد عشر سنوات من الآن. اتّضح أنّه كلّما تماثل النّاس مع ذواتهم المستقبليّة قلّت احتماليّة انخراطهم في عمليّة الخصم الآجلّ، عندما يعرض عليهم الاختيار بين مكافأتين نقديّتين. وكشفت دراسة أخرى أنّ الخصم الآجلّ كان يتبخّر عندما تمّ إقناعهم بدنوّ

الذّات المستقبليّة للخاضعين للتّجربة حاليًا، وذلك بجعلهم يتخيّلون استخدام مكافأة نقدية مستقبليّة في مشهد تخيّليّ محدّد بناءً على خطط فعليّة.

قدّم بحث بايلنسون طريقة أخرى للتّصالح بين ذواتهم الحاليّة والمستقبليّة. ومن أجل دراسة عام 2011 صنع هو وإرسنر هيرشفيلد نسخة تبلغ من العمر سبعين عامًا لطلّابهم الجامعيّين الخاضعين للتّجربة باستخدام خوارزميّة تحوير الصّور. وضعوا الوجوه المسنّة على مجسّدات الخاضعين للتّجربة. فيما كانت المجموعة المرجعيّة ترتدي مجسّدات غير معدّلة لذواتهم الحاليّة. ما إن يصبحوا في العالم الافتراضيّ يتفقّد المشاركون مجسّداتهم في مرآة افتراضيّة، ثمّ يقابلون مجسّدا لأحد المتعاونين مع الباحث من أجل دردشة اعتياديّة صغيرة. وكما حال كلّ دراسات بايلنسون السّابقة بدت كافة المجسّدات الافتراضية بالشّكل نفسه للمتعاونين.

ما إن يكونوا خارج العالم الافتراضيّ، يملأ الخاضعون للتّجربة عددا من الدّراسات الاستقصائيّة، من ضمنها دراسة عن مدّخرات التقاعد. وبعد إمضاء دقائق قليلة بأعمارهم السّبعينية، قال الطّلاب إنّهم خصّصوا أكثر من ضعف المبلغ الذي خصّصوه من أموال تقاعدهم، مقارنة بالمجموعة المرجعيّة.

الواقع الافتراضيّ لا يغيّر فحسب ممّا نعتقد أنّنا عليه، بل يمكن أن يقودنا لنرى مزيدا من أنفسنا في الآخرين، وهو ما يزيد من التّعاطف، حتى عندما لا ندري بوجود تماثل. كما أنّ بحث العالم الحقيقيّ يدعم هذا بما في ذلك «تأثير الحرباء»، الذي شرح في أواخر تسعينيات القرن العشرين من عالمة النّفس تانيا شارتراند (Tanya Chartrand). لتبسيط الأمر، نحن نحبّ ونثق بالنّاس أكثر عندما يحاكون حركاتنا بسرّيّة، خاصّة إيماءاتنا وردود فعلنا اللّاإراديّة الّتي لا ننطق بها.

وقد أظهرت مزيد من الأبحاث من عالمي النفس ديفيد ديستينو (David DeSteno) وبيركارلو فالديسولو (Piercarlo Valdesolo) مدى عمق هذا التأثير وكيف يمكن أن يستثار سهواً. وفي دراسة عام 2011 جعلوا الخاضعين للتجربة يتنصّتون من خلال دائرة تليفزيونيّة مغلقة، على التّفاعل بين ممثلين يتظاهران بأنّهما من زملائهما الخاضعين

للتّجربة. أحد هؤلاء المزيّفين انتهز الفرصة ليغشّ، وبالتالي يتنصل من مساعدة الشخص الآخر في مهمة شاقة.

قبل ذلك ببضع دقائق خلال تجربة يفترض أنّها منفصلة، جلس الخاضع للتّجربة والضّحية المرتقب سويًا على طاولة. وطلب منهما تقليد إيقاعات موسيقيّة يسمعونها من خلال سماعات الرأس كانت تشغّل نفس الإيقاع، أو إيقاعًا مختلفا بعض الشّيء. بعد وقوفهم على الظلم الواقع فإنّ الخاضعين للتجربة ممّن قلّدوا الضحية بتناغم، قد أظهروا تعاطفًا ورأفة أكثر تجاهه، وكان يحتمل أكثر أن يقدّموا له مساعدة في مهمّته.

يمكن برمجة العملاء المولّدين بالحاسوب في عالم بايلنسون الافتراضيّ لمحاكاة كلّ خطوات الخاضعين للتّجربة، ما يجعلهم حرباء مثاليّة. في إحدى الدّراسات اقترب أحد العملاء من مجسّدات الطّلاب ووضع سياسة أمنيّة جديدة للحرم الجامعيّ، توجب عليهم حمل هويّة جامعيّة طوال الوقت. وأثناء شرح العملاء لنقطتهم، كان بعضهم يقلدون حركات رؤوس المشاركين بعد تأخر لبضع ثوان.[22] في حين لم يفعل الآخرون ذلك.

وجد النّاس أنّ العملاء الحرباء أكثر إقناعًا وموثوقية، وأنّهم مؤتمنون وأذكياء. أكثر من 95 في المائة منهم لم تكن لديهم فكرة أنّهم كانوا يقلّدون. وهذا بلا أدنى شك كان في صالح العميل. تفقد المحاكاة جاذبيّتها عندما تكون واضحة، وهذا ما يشهد به أيّ شخص لديه شقيق. «توقّف عن تقليدي!» فعليًا، في دراسات مصاحبة، عندما كانت المحاكاة صريحة جداً كانت ردّة فعلها عكسيّة، وفشل دعم سياسة الأمن الجديدة.

لكن ماذا يمكن أيضًا أن يكون على المحكّ أكثر من مجرّد أمن الحرم الجامعي؟ ماذا لو كنّا نختار الرّئيس القادم للولايات المتّحدة؟ استخدم بايلنسون وزملاؤه خوارزميّة لدمج وجه أحد المرشحين للانتخابات مع وجه المشاركين. ووفقًا لمهمّة عشوائيّة نظر الخاضعون للتجربة إلى صور للمرشّحين حوّرت بدمج صورة الخاضع للتجربة فيها، أو مع وجه مشارك آخر. ثمّ قيموا المرشحين بعدة طرق، منها السّمات الشّخصيّة مثل

(22). الوقت المثالي للتأخر من أجل محاكاة الأكثر فاعلية كان بعد أربع ثوانٍ.

الأمانة والذّكاء والقدرة على القيادة. مثلما أنّهم قد أشاروا إلى مدى احتمالية تصويتهم لكلّ مرشّح.

الجدير بالذكر، أنّه حتى مع البدء بوجه فيه 60 في المائة من سمات المرشّح و40 في المائة من سماتهم، لم يخمّن أي أحد أنّ هذه الوجوه قد أبدلت. وعندما عرض على الخاضعين للتّجربة مرشّحون غير مألوفين، مثل من يتسابقون في سباق الحكام من خارج الولاية، كانت الأسواق على الأرجح تميل بشكل كبير للمرشّحين الذين كانت وجوههم محوّرة لتشبه ذاتهم أكثر ممن تحوّرت وجوههم لتشبه آخرين. وعندما كان المرشحون معروفين، ساد الانتماء الحزبيّ، بين المتحزّبين، تحزّبا مبالغا فيه. أما المعتدلون والمستقلون فكانوا يفضلون المرشّحين الذين رأوا فيهم أنفسهم، بالمعنى الحرفيّ للكلمة.

دروس من ساق مبتورة

قبل التحاق بيسيلو بالبحريّة الأمريكيّة وقبل أن يجوب أنحاء العالم لتطهير الألغام ونزع فتيل القنابل، كان طفلاً ترعرع في مدينة مارلبورو بولاية ماساتشوستس. ولكونه أكبر الأبناء لمهاجرين إيطاليّين، كان بيسيلو طفلاً جامحًا نوعا مّا، يكسر الحظر ويكسر القيود. يقول عن نفسه لمّا كان في الثّامنة عشرة من عمره، «كنت طفلاً مثاليًّا، لم يكن متأكّداً بعد ممّا يريد أن يصنعه بحياته».

وجدت ضالّتي في البحريّة الأمريكيّة. وحدة تفكيك القنابل والأشخاص الذين قادهم كانوا يعنون كلّ شيء بالنسبة إليه. وبغضّ النظر عن الألم، فإنّ فكرة عدم قدرته على العودة إلى وحدته كانت أحد أسوأ الأشياء المتعلقة بفقدان ساقه.

إنّ الأطراف الشبحية تذكرة مؤلمة، أنّه بينما نحن ما نحن عليه، فإننا أيضًا ما نتوقع أن نكون عليه. تشير بساطة العلاج بالمرآة إلى أنّ تلك التّوقّعات يسهل التلاعب بها وتغييرها بطريقة مدهشة.

إنّها أخبار سارّة لأمثال بيسيلو، لأنّها تعرض طريقة بسيطة للغاية لتخفيف الألم

الذي لا يمكن للمسكّنات والجراحة أن يمحوانه. وبالنسبة إلى بقيتنا تشير إلى أنّ القيد بيننا وبين أيّ شخص آخر، مليء بالثغرات. تقدّر عقولنا الحجم وتخمّن من نحن وما نختبره بنفس طرق تقديرها للنّاس الّذين لا نعرفهم، تقريبًا بالدّرجة نفسها من الألفة. إنّ قضاء بعض الوقت في مظهر رقمي لمجسّد افتراضي أكثر أطولا أو أشدّ قبحا أو أكبر سنًّا مما نحن عليه يمكن أن يغيّر من اعتقادنا عن أنفسنا، وما نتوقّعه منها. والرّاحة الّتي يحدث بها هذا التّحوّل ربّما تربكنا قليلاً. كما يمكن لها أن تحرّرنا أيضًا.

تعين على بيسيلو إعادة بناء توقّعاته حيال ما كان عليه في النّصف الثّاني من عام 2006، مع تحمّل ألم إعادة التّأهيل والإحباط بسبب إعادة تعلّم المهامّ الأساسيّة مثل كيفيّة المشي.

يقول، «كنت أنهار، كان النّاس يمر بهم يوم تعيس أمّا أنا فكان يمرّ بي عام تعيس. قدّرت بيني وبين نفسي أنّها النّهاية، لا يمكنني مواصلة هذا الأمر فحسب».

إلا أنّه واصل العمل عليها، وكرّس جزء من عقله لإدراك الذات مع تدوين ملاحظاته. وهو يغادر مركز والتر ريد الطّبي في أوائل عام 2007، كانت ساقه مبتورة لكنّه اكتسب شعوراً جديداً بنفسه. عندما فكّر في التحديات التي يمكن أن يواجهها عند تلك النقطة بخروجه، توقّع أن يتغلّب عليها. لم يجعله هذا الإصرار يعود إلى العمل مجدّداً في مهمته، لكنّه جعله يتدرب على الإنزال بالمظلات، الذي أكمله في صيف عام 2008. ثمّ عاود الرّكض والسّباحة وجعل له هدفا المنافسة في السّباق الثلاثيّ، الذي يبدأ بالسّباحة ثمّ ركوب الدّراجات وينتهي بالجري. وقد بدأ عام 2008 في دراسة الماجستير في معهد صنع القرار الاستراتيجيّ الوطنيّ في الكلّية الحربيّة البحريّة الأمريكيّة.

يقول بيسيلو، «لم أعرف إلى أين كانت البحريّة سترشدني منذ سبعة عشر عامًا، وما زلت لا أعرف. بالنسبة إليّ الهدف القادم هو أيّ شيء أريده. سأبقي شهيّتي مفتوحة، وأنظر ما ستلقي به الحياة عليّ».

7

أنت تفكر، وبالتّالي أنا أيضًا أفكر

خرج فيرناندو بيرموديز (Fernando Bermudez) من سجن سينج سينج في نوفمبر عام 2009. قادته سيّارة إلى منزله في مدينة دانبري بولاية كونيتيكت حيث كان في انتظاره زوجته وأطفاله الثلاثة. كان منزلاً لم يره من قبل.

مكث بيرموديز في سجن مشدّد الحراسة لثمانية عشر عامًا، ما يعادل تقريبا نصف عمره. ففي الرّابع من أغسطس عام 1991 أخبر خمسة شباب يافعون ضباط الشّرطة أنّهم قد رأوه وهو يتجه صوب رايمود بلونت (Raymond Blount) في الملهى اللّيلي خارج قرية جرينيتش ويطلق عليه الرّصاص مصيبًا أحشاءه. تمكّن أصدقاء بلونت من جرّه لبضعة مبان سكنية قبل أن يلقى حتفه على الرّصيف. أثناء المحاكمة أشار الشّهود الخمسة تجاه بيرموديز، لكنّهم جميعًا كانوا مخطئين.

كان الحكم المقدّر ما بين ثلاثة وعشرين عامًا والسّجن مدى حياة، وأمضى بيرموديز كلّ دقيقة من الحبس في العمل على إنقاذ سمعته. خلال عامين من المحاكمة، أنكر كلّ الشهود شهادتهم مع القسم. لكنّها لم تكن كافية، ليس تقريبًا. تطلّب الأمر مزيدا من سنوات العمل من المحقّقين المتخصّصين والمحامين المحترفين المتطوّعين قبل أن ينقض القاضي حكم الإدانة ويعلن براءة بيرموديز من تهمة القتل.

أصبح بيرموديز حراً لكنّ عقله لم يكن كذلك، فبخلاف عائلته كان كلّ من يعرفهم قابعون خلف القضبان. كان قد كبر في السّن واعتاد على نمط حياة السّجن

وحتّى الحبس الانفراديّ. وقد غمره صخب المنزل المليء بالأطفال، فكان كثير الشّعور بالتّوتّر سهل الاستثارة. عندما كان يمشّي كلبه، شعر وكأنّ الحراس يراقبونه من أبراج خفيّة، وأنّه سيلقى القبض عليه إذا هو لم ينأى بنفسه. كانت الحشود تشعره بالانزعاج، وكذا الشّوارع المكتظّة بالسّيارات، كما نسي كيف يقود. ومتى جافاه النّوم، كان يفضّل الانزواء في غرفة ابنه لأنّها صغيرة في مساحة زنزانته.

نال بيرموديز حرّيته من غير اللجوء لدليل الحمض النوويّ، وهو ما جعل قضيّته فريدة من نوعها بين قرابة ثلاثمائة إدانة في جريمة عنف وقعت على مدار العقدين الماضيين. لكنّها بخلاف ذلك تعدّ مأساة معتادة. ثلاثة أرباع المحبوسين ظلمًا ماكثون خلف القضبان لأنّ شاهد العيان أشار إلى الشّخص الخطأ. معظم هؤلاء الشّهود ليسوا أشراراً وإنّما عادة ما يختارون ببساطة الشّخص الّذي يتوقّع منهم اختياره.

إنّنا مغمورون في توقّعاتنا عن بعضنا بعضًا، ومهما حاولنا لا يسعنا الاحتفاظ بها لأنفسنا. فبعضها يبدر فوراً بإشارات من إيماء أو تعبيرات مستترة ويختفي بنفس السّرعة، في حين تتراكم أخرى ببطء وتحلّق في الفضاء الثقافيّ. يمكنها التّحليق دون أذى من خلال أفكارنا، أو كما اكتشف بيرموديز يمكنها أن تغيّر مسار الحياة.

سدّ منافذ تسرّب العقل

كيف يمكن للتوقعات غير المفصح عنها أن تصبح تنبّؤات ذاتيّة التّحقّق؟ تبدأ القصّة العلميّة بحصان يدعى هانز أذهل الجمهور في برلين مع بزوغ فجر القرن العشرين بحلّه لمعادلات وإجابته على أسئلة تافهة. كان هانز يومئ برأسه مجيبًا على أسئلة بنعم أو لا. وكثيراً ما كان يجيب بدبيب حافره الأيمن.[23]

مالك الحصان ويلهلم فون أوستن (Wilhelm von Osten) كان مدرس

(23). للإجابات الرقمية وأيضًا بإجابته على أسئلة عن طريق الدبيب مرة للإجابة (أ) ومرتين للإجابة (ب)، إلخ.

رياضيات سابق وصيّادا ماهرا معروفا بنظرته الثاقبة، ولحيته البيضاء صوفية الملمس وقبّعته المتدلّية العريضة ذات الإطار الأسود. كلّ يوم وقت الظهيرة، يمشي أوستن مع هانز على باحة معبّدة في برلين ويبدأ العرض، الذي كان مجانيًا دومًا، حتى بعد أن ذاع صيت «هانز الذّكي» في أنحاء العالم.

كان عصر عروض الحيوانات «المفكّرة» – كلب أوترخت الذكي والخنزير القارئ في لندن وكلب الصّيد الإنجليزيّ المتكلّم الذي يدعى دون وروزا الفرس الّتي كان يمكنها فعل كثير من أمثال حيل هانز في استعراض مسرحيّ. بالنسبة إلى هؤلاء الآخرين كانت حيوانات على مستوى عال من التدريب، إذ يتبعون إشارات سريعة وإن كانت واضحة من مدرّبيهم البشر. أمّا هانز فكان حالة خاصّة، فلو أنّ أوستن كان يشير إليه، لما استطاع أحد أن يعرف الكيفيّة.

ثمّ جاء عام 1904 لتبحث لجنة من علماء الحيوان والأطبّاء البيطريّين ونظّار المدارس وعلماء النّفس ومديري السيرك في أمر الاستعراض الذي يقدّمه هانز. ونظراً لثقته في حصانه رحّب أوستن بالتّحقيق، وخلص الخبراء في النّهاية إلى أنّه مهما كانت الطّريقة التي فعل بها هانز ما فعله، فإنّه لم يكن ثمة أيّ «غش» من أوستن.

ربّما «الحصان يعقل بالفعل»، كما أشارت أحد العناوين الرّئيسيّة في صحيفة نيويورك تايمز. فكّر المعلّمون الّذين يدرسون حالة هانز كثيراً، مقارنين قدراته العقليّة بقدرات طفل في الثالثة عشرة من عمره. كما طرحت فكرة أخرى مفادها أنّ أوستن وهانز يتواصلان بتبادل الخواطر. أو لعلّ أوستن فتن حصانه، وكان يتحكّم به من خلال قوّة إرادته.

تطلّب الأمر تحقيق متابعة بقيادة العالم الشّاب أوسكار بفونجست (Oskar Pfungst) ليكشف لغز ذكاء هانز. اكتشف بفونجست دليلين كبيرين: الأوّل، عندما كان هانز يجيب كما هو معتاد على أسئلة أشخاص آخرين باستثناء هانز، كان

يمرّ بوقت عصيب عندما يختفي صاحبه عن المشهد. ثانيًا، كان أداء الحصان أسوأ عندما يطرح عليه السؤال شخص لا يعرف الإجابة.

لم يتّهم بفونجست وفريقه أوستن بالاحتيال. لكنّهم خلصوا إلى أنّه كان يشير للحصان لا شعوريًا. في الواقع، إنّ حقيقة عدم دراية أوستن بهذه الإشارات هو ما جعلها على الأرجح شديدة الفاعليّة.

فعند انتظار إجابة من هانز، كان أوستن يميل إلى الأمام قليلاً برأسه أو جسده. وعندما يقترب الحصان من الإجابة الصّحيحة كان أوستن يستقيم بجسده، وبمجرّد لمسه يقلّ دبيب هانز تدريجيًّا. كان هانز حسّاسًا لأقل إشارات «توقف» من سائليه من البشر – بإشارة من الرّأس للأعلى تكاد تكون خفيّة أو رفع الحاجب قليلاً أو توسّع في منخاري الأنف.

جرب بفونجست تلك الإشارات اللّاشعورية في معمله بتقليده لدور هانز بنفسه. فكان يحاول تخمين الرّقم الذي يفكر فيه شخص آخر بدبيب قدميه للإجابة أثناء تدقيقه في وضعيّة جسد شخص ما وتعبيراته. أجرى بفونجست 350 من تلك الاختبارات على خاضعين للتّجربة لا يدركون الأمر. وخمّن بصواب تقريبًا ثلاثة أرباع المحاولات، وفقًا لسجلّاته الخاصّة.

ما السّبب الّذي جعل هذه الإشارات تنجح؟ الاعتقاد، وفقًا لبفونجست. فعندما توقّع السّائل أنّ هانز أو بفونجست في معمله يعرف الإجابة بدرجة مّا، أحدث هذا توتّراً محسوسًا، كان ينفث عنه مع العدد الصّحيح من الدبيب، وهو ما لا يملك المعتقد سوى الإفصاح عنه.

اعتقد أوستن في قدرات حصانه على التّفكير، موبّخًا هانز من آن لآخر على أخطائه. لكنّ التقرير الصّادر عن بفونجست وفريقه جرح أوستن جرحًا عميقًا. فرفض قبول النّتائج وواصل عرضه مع هانز حتّى وفاته عام 1907.

وفي عام 1965 أعيد نشر تقرير بفونجست مع مقدّمة مطوّلة من عالم النّفس

روبرت روزنتال (Robert Rosenthal)، الّذي اعتقد أنّ التّوقّعات غير مفصح عنها المماثلة ربما تكون بحثًا ملوثًا من علماء النّفس أقرانه.

«على مدار السّنين التالية ربمّا تمكّن عديد من العلماء أن يحقّقوا تنبّؤاتهم التجريبيّة بتوصيلهم للمعلومات لا شعوريًا إلى الخاضعين لتجاربهم»، هذا ما كتبه روزنتال. فلأكثر من خمسة عقود، أصّل روزنتال لتأثيرات التوقع، وقوّة التّواصل اللا شعوريّ غير الشفهيّ. كل هذا بدأ بإفساده لأطروحته للدّكتوراه.

كان روزنتال طالبًا للدكتوراه في خمسينيات القرن العشرين بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلس، وكان لسيجموند فرويد (Sigmund Freud) الأثر الأكبر عليه. درس «الإسقاط» الذي يعكس الشّخص فيه أفكاره وأحاسيسه المخزية بشكّه أن الآخرين يضمرونها. إنّه دفاع العقل القائل «أعرف ما أنت عليه، لكن ما أنا عليه؟» ضدّ تهديدات الصّورة الذاتيّة. ومن أجل أطروحته للدكتوراه أراد أن يعرف كيف أنّ النجاح أو الفشل الحديث أثر في السّمات التي يقرؤها الشخص في وجه آخر. وعليه، مسترشداً بروزنتال، حكم الخاضعون للتّجربة على الوجوه في الصّور قبل وبعد التقاطهم لاختبار ذكاء سريع كانوا «ينجحون» أو «يفشلون» فيه من خلال آراء مزوّرة. وكما توقّع روزنتال اعتبر الخاضعون للتّجربة في حالة النّجاح أنّ الأشخاص في الصور أكثر نجاحًا، بينما اعتبر الخاضعون للتّجربة في مجموعة الفشل أن الأشخاص في الصّور أكثر فشلاً. المشكلة أنّ التأثير ظهر في التصنيفات التي جرت قبل اختبار الذّكاء.

يقول روزنتال، «كانت توجد بالفعل تأثيرات علاجية من العلاج الذي كانوا على وشك تلقيه، الذي كان يجب ألا يصبح ممكنًا». أصابته الحيرة من نتائجه. قبيل اختبار الذّكاء، لم يكن لدى الخاضعين للتّجربة أيّ طريقة ليعرفوا بها ما إذا كانوا سينجحون أم سيفشلون. مع ذلك عرف روزنتال هذا، ليس ذلك فحسب. بل عرف أيضًا ما يتوقّع أن يراه الخاضعون لتجربته في الأوجه التي عرضها عليهم

نتيجة لذلك. هل يمكن أن تكون توقّعاته فعلاً قد غيّرت من إدراك النّاس؟ ففي النّهاية، كانت مجرّد أفكار.

أجرى روزنتال كثيرا من تجارب الحكم على الصّور، لكنّه أعطى فرضيّات بديلة للمساعدين في البحث، وكانوا يرشدون الخاضعين للتجربة طوال المهمّة. قيل لأحد مجموعات المساعدين أنّ الخاضعين للتّجربة سيرون مزيداً من الفشل في الصّور؛ وقيل لآخرين أنّ الخاضعين للتجربة سيرون مزيداً من النّجاح. في كلا الحالتين، قيّم الخاضعون للتّجربة صورهم تمامًا كما توقّع المشرفون على التجربة.

إنّ عقولنا تعجّ بالتوقّعات عن بعضنا بعضًا. وفي العقود الّتي تلت تجاربه عن الحكم على الصّور كان روزنتال يفسّر ما لم يفصح عنه، الشّفرة اللاشعورية التي نوصلها – أنماط التّلميحات الخفيّة اللاواعية الّتي تبدر عنّا في قاعات المحاكم والفصول الدّراسيّة وعيادات الأطبّاء ومقابلات القبول في العمل عمّن نعتقد أنّه مذنب أو كفؤ أو ذكي. في بعض الحالات مثل كشف الخداع، يتطلّب الأمر خبرات حقيقيّة لالتقاط الإشارات الدّالّة. وفي حالات أخرى يمكن لأيّ أحمق (أو حصان) أن يفعلها.

هذه التّوقّعات ليست بالأوامر العسكريّة. مثلاً في بعض تجارب الحكم على الصّور لروزنتال، ارتدى المتعاونون في البحث زيّا تنكريًا عندما أثبت بعض من أوائل الخاضعين للتجربة بطلان فرضيّات المشرف على التجربة عن عمد. في النّهاية اعوجّ ميزان التوقّعات، ومال الخاضعون للتّجربة الحقيقيّون، الذين تبعوا نفس المنوال، إلى إثبات بطلان الفرضيّة الأصليّة.

كل المطلوب من أحد تلك التوقعات لتصير نبوءة ذاتيّة التحقق هو قليل من الزّخم. وهذا هو السّبب الّذي أودى بفيرناندو بيرموديز إلى «غياهب» السّجن لعقدين تقريبًا. لم يوقع أحد الأشرار بيرموديز، ولم يحكم عليه على عجل بفعل خطأ فادح من الشّرطة أو الادّعاء العامّ، لكن بفعل سيل من الأخطاء الصّغيرة، كلها

بدأت عندما انتقت صورته فتاة في ريعان الشّباب من أحد الملفّات.

رؤية رجل ليس موجوداً

بعد أكثر من عام على إطلاق سراحه، وفي يوم قائظ الحرّ بشهر يوليو عام 2011، كان بيرموديز في مانهاتن بولاية نيويورك. وبالرّغم من نذير السماء أنّها على وشك أن تمطر، قرّر قطع مسافة طويلة سيراً على قدميه إلى برودوي، بدءً من قرب شارع وول ستريت ومتجهًا إلى الشمال. وعندما وصل إلى الشّارع الثالث عشر، استقلّ سيّارة وقطع مربّعا سكنيّا واحدا في اتجاهه إلى يونيفيرسيتي بليس.

لم يزر بيرموديز ذلك التقاطع من قبل في حياته. إلا أنّه قبل ذلك بعشرين عاما أُردي قتيلاً بالرصاص شاب في مقتبل العمر يدعى رايمود بلونت في ذلك المكان عشية أحد أيام الصيف. كان بلونت قد لكم صبيًا آخر في ملهى ليلي قريب. وبعد ذلك نشب الشّجار في الشّارع، حيث تكالب حشود من الشباب الصغار باللكمات على بعضهم بعضًا وكسروا القنّينات وتقافزوا على السّيارات. عندها غشِيَ بلونت شخص مّا بطلقات من مسافة قصيرة –واحدة من بين 2754 جريمة قتل وقعت في مدينة نيويورك ذلك العام، عقب 2245 جريمة في العام المنصرم. كانت فوضى دمويّة وأصيبت السلطات في المدينة باليأس من قدرتهم على استعادة السّيطرة، كانوا بحاجة إلى إصدار أحكام بالإدانة.

أمضى بيرموديز معظم تلك اللّيلة يجوب شوارع مانهاتن مع ثلاثة أصدقاء، واستمرّوا في ذلك حتّى حوالي الساعة الثالثة صباحًا حينما أطلق الرّصاص على بلونت. كانوا يستقلّون سيّارة «بي إم دابليو 325» خضراء اشتراها بيرموديز وأباه وهي محطّمة وأعادوا صيانتها. كانوا يحتفلون بتسجيل بيرموديز المرتقب في كلّية برونكس كوميونيتي، تحديداً يحاولون اصطياد الفتيات.

بعد إطلاق الرّصاص، حاصرت الشّرطة بعض أصدقاء الضحايا ومعارفهم الّذين شهدوا على الجريمة. وقالوا إنّهم شاهدوا الفتى الّذي تعرّض للّكم وهو

يتحدث مع رجل من أصل إسبانيّ ركض بعد ذلك وقتل صديقهم. قالوا أنّ مطلق الرّصاص كان طوله أقل من ستّة أقدام بقليل ووزنه حوالي 165 رطلاً، وبقصّة شعر القزع. وضع المحقّقون كلّ الشهود في الغرفة نفسها بمخفر الشرطة وأعطوهم ملفّات صور ليبحثوا فيها. ولم يمرّ وقتٌ طويل قبل أن تختار إحدى الفتيات صورة بيرموديز، الّتي التقطت قبل ذلك بعام عندما ألقي القبض عليه لحيازته القنب المخدّر.

«ألقوا نظرة على ذلك الرجل!» هكذا قالت الفتاة وهي تمرّرها إلى من حولها. لم تكن متأكّدة أنّ بيرموديز هو القاتل، لكنّه بدا مألوفًا لها. فضلاً عن ذلك، أحبّت طلّته. قالت، «يا لوسامته!» كان بيرموديز بطول مائة وخمسة وثمانين سنتيمتراً ويزن 97 كيلوجرامًا، أي أكبر من أوصاف المشتبه به الأوّل، لكنّ ذلك لم يكن مهمّا بالمرّة. إذ أصبح لدى الشرطة الآن تحديد للهوية من شاهد عيان. وهذا مثل قطعة الذّهب في قاعة المحكمة. صار بيرموديز هدفهم، ولم يكن شيء ليحول دون هذا الاعتقاد.

بعد ذلك بساعتين، عرض المحقّقون على الشّهود صورة بيرموديز مرّة أخرى في اصطفاف بين خمسة رجال آخرين من أصل إسبانيّ، حيث كان ترتيب بيرموديز الثّاني بينهم. وكان الوحيد ذو قصّة القزع.

قال لهم المحقّق[24]، «أريدكم أن تنظروا في تلك الصور هنا أمامكم وتقرروا أي واحد من هؤلاء تعتقدون أنّه المسؤول». فوقع اختيارهم كلّهم على رقم اثنين.

في اليوم التالي اقتحمت الشرطة منزل بيرموديز في حيّ واشنطن هيتس بنيويورك وألقت القبض عليه. جعلوه يقف في اصطفاف مباشر بين خمسة أشخاص آخرين، ومرّة أخرى تعرّف عليه كلّ الشهود –الذين رأوا لتوّهم صوره الّتي التقطتها الشّرطة ومرّروها لبعضهم ثمّ اختاروها من بين صفّ الصّور– بأنه مطلق

(24) أنا من وضعت خطًا أسفل الكلمتين. فإخبار الشهود أن المشتبه فيه بين هؤلاء أمر إيحائي، لأنه يشجع الشاهد على اختيار شخص ما، حتى لو كان تخمينًا منه.

الرّصاص.

وفي تلك الأثناء، عثرت الشّرطة على الصّبي الّذي لكمه الضّحية قبل أن يطلق عليه النّار. كان إفرايم لوبيز في السّادسة عشرة من عمره فقط لكن لديه بالفعل سجل جنائيّ حافل. في الواقع، ألقي القبض عليه بالفعل لسرقة السّيارات وانتهاك حظر إطلاق السّراح المشروط المفروض عليه بالعمل خمسة أيام لسجن رايكرز آيلاند وذلك بذهابه إلى الملهى الليليّ. والآن اعتقلت الشرطة لوبيز لأنّه يقع على عاتقه جزء من المسؤولية في جريمة القتل، وسيغدو شاهدهم الرّئيس.

استجوب المحقّقون لوبيز لأكثر من أربعة وعشرين ساعة، سائلين مراراً وتكراراً عن مطلق النّار. اعترف لوبيز أنّه عرف الرّجل حيث كان يعيش في الجوار بالحيّ (كان لوبيز يقطن في غرب الشارع 92، بينما كان بيرموديز يقطن في الشارع 204، أي أبعد بستّة أميال شمالاً)، لكنّه قال إنّه لا يعرفه جيّداً. قال لوبيز أنّ اسم مطلق النار لوو، والمعروف في الشّوارع باسم «وول لوو»، لأنّه كان يبيع نوعا من المخدرات يعرف باسم «وول» وهي سيجارة ملفوفة ومحشوة بفتات الكوكايين.

في الواقع، يوجد شخص اسمه «وول لوو» يقطن في حيّ لوبيز ويبيع المخدّرات ويسرق السّيارات، بل كان بالفعل صديقًا حميًا للوبيز. كان وول لوو يشبه بيرموديز أيضًا، باستثناء أنّه أقصر قامة وأرفع وزنًا. لكن لم يُكتشف أيّ من هذا إلا بعد مرور سنوات لاحقًا من محقّق خاصّ.[25] لم يحقق البتّة مع رجال الشرطة الذين استجوبوا لوبيز. بل عوضًا عن هذا، كانوا يطلقون على مطلق النّار دومًا «وولو،» وليس «لوو» مطلقًا. في مرافعات الادّعاء، أصبح «وولو» اسم الشّهرة لبيرمونديز. بينما حصل لوبيز على حصانة من الادّعاء نتيجة شهادته.

حدّد هويّة بيرمونديز زمرة من الشّهود في سنّ يافعة، «الذين جلسوا سويًا

---

(25). لم يكتشف المحقق وول لوو (لويس مونوز) فحسب، لكنه حدد موقع عائلته الكبيرة وأعطته جدته صورة له. لم يتهم مونوز بقتل رايمود بلونت.

وناقشوا أمر صورته»، كما ذكر القاضي الّذي أعلن في النّهاية براءة بيرمونديز. «وقرّروا سويًّا أنّ المدّعى عليه يشبه مطلق النار. وما لبث أن أصبح هو مطلق النّار».

ألقى بيرمونديز محاضرة الصّيف الماضي بكلية جون جاي للعدالة الجنائية في مدينة نيويورك، وهي واحدة من عدّة أحاديث ألقاها عن الإدانات بالخطأ.

«قصّتي اليوم بمثابة تحريض» هذا ما قاله بيرمونديز للطّلاب في جون جاي. وفي حالته تلك اقترن التّحديد الخاطئ لهويّته مع العمل الشرطي الرّديء. مع ذلك فإنّ الاصطفاف الإيحائيّ للمشتبهين يعدّ مشكلة حتّى وإن طبّق كل شيء حسب قواعد الكتب. في أوّل دراسة ميدانيّة في عدة مواقع لأساليب تحديد المشتبه بهم من شهود العيان والمنشورة عام 2011، أخطأ 42 في المائة من الشّهود في اختيار المشتبه به من الاصطفاف التقليديّ.

قدّمت بيرمونديز الأستاذة الجامعيّة جينيفر ديسارت (Jennifer Dysart) خبيرة تحديد هويّة الشّهود التي شهدت في جلسة عام 2009 التي أطلق سراح بيرمونديز بموجبها. تعمل ديسارت أيضًا كأحد كبار المناصرين لإعادة هيكلة عمليّة اصطفاف المشتبه بهم، وتهدف إلى التّقليل من تأثير التوقعات على اختيارات شهود العيان.

توجد فكرتان رئيسيّتان لإعادة هيكلة اصطفاف المشتبه بهم. وتتمثّل الأولى في التأكيد على ستر هويّتهم بحيث لا يعرف الشّرطي المسؤول من هو المشتبه به، أو حتّى إن كان المشتبه به موجوداً أم لا. ثانيًا، عرض شخص واحد على حدةٍ للشهود وجعلهم يقولون نعم، أو لا، أو لست متأكّداً قبل المواصلة، يعرف هذا باسم الاصطفاف المتسلسل. تبنّت بضعة ولايات ودوائر قضائيّة محلية هذه الإصلاحات في السّنوات الأخيرة، لكن ما تزال معظم أقسام الشّرطة تتعامل مع تحديد الهويّة من الشّهود بالطّريقة القديمة – الاصطفاف المتزامن الّذي يشرف عليه شخص

عليم بمجريات الأمور.

تزداد قصص الإدانات الخاطئة إثارة بقليل من التّوقّع الّذي يرشد الشّاهد على المشتبه به – تكرار صورة واحدة في صفوف متعدّدة، أو التّعامل مع صورة واحدة عن عمد أكثر من البقيّة، أو ملاحظات سريعة مثل، «خذ وقتك»، أو «لقد أبليت حسنًا» بعد تحديد الهويّة. يجب ألّا تكون البلاغات صريحة أو متعمّدة. فلربّما يتعاطف الحافز اللاواعي مع الشّهود الّذين يريدون تحقيق العدالة، أو ربّما يكونون هم أنفسهم ضحايا، وهذا حسب تخمين ديسارت.

إلى أيّ مدى تتغيّر آراء تحديد الهويّة عندما يعرف الشّخص المسؤول عن الاصطفاف هويّة المشتبه به؟ وفقًا لإحدى الدّراسات فإنّ الشّهود في أماكن محاكاة مسارح الجريمة الّذين عرفوا أنّ الاصطفاف يتضمن المشتبه به حدّدوا الشخص المشتبه به بنسبة 86 في المائة عندما عرف المشرف على الاصطفاف هويّة المشتبه به، لكنّهم عرفوها بنسبة 64 في المائة فقط من المرّات عندما أخفيت هويّة المشتبه به. وعندما حلّل ملاحظون مدرّبون فيديوهات لعمليّات الاصطفاف تلك لاحقًا، اكتشفوا أنّ المشرفين الّذين عرفوا هويّة المشتبه به كان يبدر منهم كلّ أنواع الإشارات الخفية – مثل إخبار الشّهود أن يلقوا نظرة أخرى عند فشلهم في تحديد هويّة شخص مّا، أو تسليم صور للمشتبه به ببطء أكثر من المعتاد، و«الضّغط على الشّاهد ليختار».

مهلاً، ألا تشير زيادة معدل تحديد الهويّات هذا إلى إجراء أفضل؟ ليس إن كانت الميزة بناءً على التّخمين وذلك النوع من التنبّؤات ذاتية التحقق التي يمكن أن تجعل أبرياء مثل بيرموديز قتلة مدانين.

على سبيل المثال، في الدّراسة المذكورة آنفًا أدّت معرفة المشرف على الاصطفاف إلى زيادة نسبة تحديد الهويّة، لكنّها لم تؤثر على معدّل عدم اختيار الشّاهد لأيّ شخص من اصطفاف المشتبه بهم. بعبارة أخرى، تسبّبت الإشارات غير اللفظيّة في

ترجيح رأي الشّهود المتردّدين، ووجّهت أفضل ظنونهم نحو المشتبه به. يقترن ميل الشّاهد المحفّز أن يخمّن ويختار شخصا ما بالاصطفاف التقليديّ المتزامن. بدلاً من السّؤال عمّا إذا كان هؤلاء الأشخاص يطابقون ما في ذاكرتهم عن الجاني، يطرح الشّهود على أنفسهم سؤالاً أعمق: أيّ من هؤلاء الأشخاص يبدو أكثر شبهًا بالشّخص الذي ارتكب الجريمة؟ يعدّ هذا أقرب لكونه اختياراً عن تحديد للهويّة بحقّ كما تؤكّد ديسارت.

حتّى عندما يكون الشّهود مذنبين، يفوق أداء الاصطفاف المتخفّي والمتسلسل أداء النّوع القديم فيما يخصّ المعيار الحاسم: التّشخيص. وذلك معدل تحديد هويّة المشتبه بهم على معدّل الانتقاء العشوائي الخاطئ بوضوح، وكلّما زاد المعدّل، قلّ احتمال أن يكون تحديد أيّ هويّة بالتّخمين وزاد احتمال أن يمثل أمام المدّعي العام شاهد ذو مصداقيّة، ما يجعل تحديد الهويّة بثقة ودقّة، في قاعة المحكمة. وفي الدّراسات المعمليّة يقلل الاصطفاف المتخفّي والمتسلسل من معدّل تحديد هويّة المشتبه به، لكنّه يقلل أيضًا من تحديد الهويّة الزائف أكثر، وهو ما يعطي ميزة كبيرة في التشخيص للاصطفاف المتخفّي والمتسلسل.

شاركت ديسارت عام 2011 في تأليف دراسات تحليليّة شموليّة تقارن بين الاصطفاف المتزامن والمتسلسل. هبط متوسّط عمليّات الاصطفاف المتسلسل بحوالي 8 في المائة في تحديد هويّة المشتبه بهم، لكن قلّت نسبة تحديد الهويّة الزّائف بنسبة 22 في المائة.

تقول، «يوجد اختلاف واضح بين خيارات شاهد العيان وتحديد الهويّة من شاهد العيان. إنّ وجود شخص في الغرفة يعرف الإجابة الصّحيحة لا يمكن أن يساعد الشّاهد على التّعرّف الحقيقيّ، لا يمكنه مساعدته فحسب. ولو أردنا تقديم هذا الدّليل لقاض كتحديد للهويّة حقيقيّ، فعلينا أن نزيل جانب الإيحاء إذن».

مع ذلك، لم تتوفّر الدّراسات الّتي تقارن بين تلك الأساليب في الحالات الحقيقيّة

مع شهود فعليّين، في جرائم عنف حتّى أواخر عام 2011، عندما نشرت ديسارت وزملاءها النّتائج المبدئيّة للدّراسة الميدانيّة متعدّدة المواقع والأولى من نوعها عن اصطفاف المشتبه بهم، وذلك بالتّعاون مع أقسام شرطة شارلوت وتكسون وسان دييجو وأوستن.

كان تركيز الدّراسة على الاصطفاف المتزامن مقابل الاصطفاف المتسلسل، لذا عرضت كلّ صفوف الصّور ببرنامج حاسوبيّ جعلهم جميعًا متسترّين نظريًّا. مع ذلك، أشرف على قرابة ربع هذه الاصطفافات ضابط عرف من هو المشتبه به. من هنا وضع الباحثون هذه التّجارب جانبًا من أجل تحليلها منفصلة، وركّزوا على خمسمائة عمليّة تحديد هويّة كانت متخفّية بحق ليعزلوا الاختلافات بين عمليّات الاصطفاف المتزامنة والمتسلسلة.

وعلى عكس دراسات المعامل، حدّد الشّهود في القضايا الحقيقيّة المشتبه بهم بالمعدّلات نفسها في كلا الإجراءين. كان الاختلاف الحقيقيّ في معدّل معرفة عدم القدرة على تحديد الهويّة. فالشّهود الذين حدّدوا هويّة شخص مّا، اختاروا شخصًا خطأً بنسبة 42 في المائة من مرّات الاصطفاف المتزامنة، مقابل 31 في المائة في عمليّات الاصطفاف المتسلسلة.

وإلى أن بدأ الإبراء من الجرائم بالحمض النّووي في الظّهور في تسعينيات القرن العشرين، بما في ذلك عديد من الأشخاص الأبرياء الذين انتشلوا من دورهم في أحكام بالإعدام، ضاعت التّحذيرات المتفرّقة عن قابلية شهود العيان للخطأ، في جلبة القانون والنّظام والأحكام المتعسّفة والشّوارع الأكثر أمنًا. عقب ذلك أوصى المعهد الوطنيّ للعدالة بالاصطفاف المتخفّي والتّسلسليّ عام 1999 للشّرطة. بعدها نيوجيرسي (2001) ويسكونسن (2005) وكارولاينا الشّمالية (2008) وتكساس (2011)، فضلاً عن عدد من الدّوائر القضائيّة المحليّة، مثل مينيابوليس ودنفر ودالاس الّذين تبنّوا الاصطفاف المتخفّي والتّسلسليّ. وحتّى تاريخ كتابة هذه

الأسطر، ما زالت الغالبيّة العظمى من أقسام الشّرطة تتعامل مع تحديد هويّة شهود العيان بطرق تقليديّة.

كن كلّ ما يعتقدون إنّ في استطاعتك أن تكون عليه

إنّ خطأ شهود العيان في تحديد الهويّة هو المكوّن الجوهريّ في العمليّة الكيميائيّة التي يمكن أن تحوّل أناسا أبرياء إلى مجرمين مدانين. حيث.تقل أهمّية معتقدات المتّهم وسلوكيّاته في هذه العمليّة. ويكفّ المتّهمون خطأ، عن الشّعور، بأنّهم مذنبون، والتّصرّف وفقا لذلك الشّعور، بعد صدور الحكم أكثر ممّا كانوا يفعلون قبل الحكم عليهم خطأً. لكن في حالات أخرى، فإنّ استجاباتنا تحديداً لتوقّعات الآخرين هي الّتي تعطي لافتراضاتهم هالة الحقيقة.

قدّم مكتب تعداد الولايات المتّحدة عام 1890 آلة جديدة تدعى آلة جدولة هوليريث التي تشفّر أوراق البيانات السّكّانية في بضع بطاقات. صار تحليل الأرقام أسهل بكثير بفضل تلك البطاقات، لكنّ الآلة نفسها كانت عملاقًا مهيبًا. قدّر مخترعها هيرمان هولليريث (Herman Hollerith) أنّ العامل المدرّب يمكنه أن يعالج 550 بطاقة يوميًا. وقد أخطر عمّال مكتب التّعداد بهذه المعلومة. فكانوا يعملون بهذا المستوى خلال أسبوعين، وتمكّن بعضهم من العمل بسرعة أكثر قليلاً، لكنّ الجهد أنهكهم.

ثمّ تدربت مجموعة جديدة من العمّال على الآلة دون ذكر توقّع 550 بطاقة يوميًّا. سرعان ما كان هؤلاء الرّفاق يفرغون من أكثر من ألفي بطاقة يوميًا دون أن يشعروا بالتّعب. مع ذلك لا يتبع الأداء التّوقعات فحسب أينما ولّت. فبعض النّاس أكثر عرضة للاستجابة إلى توقّعات معيّنة في ظلّ ظروف معيّنة. ولا يتجلّى تعقيد هذه العلاقة أكثر من تجلّيه في البحث عن توقّعات المدرس، التي بدأت بكتاب روزنتال الصّادر عام 1968 «بجماليون في الفصل» (Pygmalion in the Classroom) وهو عبارة عن بحث مطوّل لدراسته في مدرسة جنوب سان فرانسيسكو الابتدائيّة لمدّة

عامين.

وكانت المؤلّفة المشاركة مع روزنتال هي مديرة المدرسة لينور جاكوبسون (Lenore Jacobson) التي ساعدته على خداع المدرّسين. وفي ربيع عام 1964 خضع كلّ الطّلاب في مدرسة جاكوبسون لاختبار ذكاء حيث عنونته هي وروزنتال بعنوان برّاق «اختبار هارفارد للاكتساب المنعكس»، ويفترض أنّه يمكنه تحديد الطّلاب الذين أوشكوا على التّفوّق أكاديميًّا.

وبغض النظر عن نتيجتهم، اعتُبر بعض الطّلاب عشوائيًا أنّهم سيتفوّقون. وفي بداية السّنة الدراسية التالية سلّمت أسماء المتفوّقين سرّاً إلى أساتذتهم الجدد، وعلى مدار السّنتين التاليتين، قارن روزنتال وجاكوبسون هؤلاء المزدهرين بباقي الطّلاب. والنتيجة عرفت باسم «تأثير بجماليون»، التي تلخص هكذا عادة: الأطفال الذين تمّ تُوقّع تفوّقهم، تفوّقوا.

هذا تبسيط مخلّ لما حدث فعلاً. ففي كلّ أرجاء المدرسة، عزّزت التوقّعات من درجات القراءة ونتائج اختبار الذّكاء للمتفوّقين المرتقبين بطريقة متواضعة لكن ذات فارق إحصائيّ كبير. وفي نهاية السّنة، قيّم المدرّسون الطّلاب المتفوّقين أيضًا كونهم أكثر سعادة وأكثر فضولاً وأكثر اهتمامًا، وتزداد فرصة نجاحهم في المستقبل. لكن فيما وراء المعدّلات المتوسّطة، عمّت الفوضى.

خلال عام واحد، حقّق المتفوّقون المرتقبون في المرحلتين الأولى والثانية نتائج مذهلة في نتائج اختبار الذّكاء والقراءة. إلّا أنّه لم يكن ثمة ميزات كبيرة في اختبار الذّكاء للمتفوّقين المرتقبين في الدّرجات الأخرى. في تلك الأثناء حقّق الأولاد المتفوقون المرتقبون معظم المكاسب في النتائج الشفوية مقارنة بأقرانهم، في حين أنّ ميزات التفكير المنطقيّ كانت في الغالب بين البنات المرتقب تفوّقهنّ. هذه النّتائج والاكتشافات المختلطة في أبحاث مشابهة أشعلت المناظرات لعقود. لكنّ جوهر الجدال ليس فيما إن كان الأساتذة لديهم توقّعات مختلفة لطلّاب مختلفين –بالطّبع

لديهم- لكنّها عمّا إذا كانت تلك التوقّعات تعكس ببساطة القوّة الكامنة داخل الطّفل أو تشكّلها بفاعليّة.

في السنوات الأخيرة تخلّى الباحثون عن نهج «إمّا أو» الّذي يتبعونه، وبحثوا في إمكانيّة أنّ توقعات المدرّس ربّما تكون قويّة في بعض الظّروف وعديمة الجدوى في أخرى. ما اكتشفته تلك الدّراسات أنّ تأثيرات التحقيق الذّاتيّ لتوقّعات المدرّسين عادة ما تكون صغيرة، بل إنّها قد تختفي عندما يحسب متوسّطها بين مجموعات كبيرة من الطّلاب غير المتجانسين. لكن قد تكون لهم تأثيرات كبيرة موجبة وسالبة في آن، على الأطفال الأكثر فقراً أو الأقليّات، أو الطّلاب الذين لديهم تاريخ في التّعثر الدّراسي، أو الطّلاب الّذين يلتحقون بفصل جديد أو من يلتحقون بمدرسة جديدة.[26]

تقول عالمة النفس رونا وينشتاين (Rhona Weinstein)، «يوجد توقّع في البحث العلميّ أنّه إذا وجدت ظاهرة مّا، فينبغي أن تراها في كلّ مكان وتعمّم النّتائج في كلّ أنحاء العالم». أمضت هي والمتعاونون معها في الدّراسة سنوات عديدة في ملاحظة الفصول المدرسيّة والنّظر في التّوقّعات من منظور مهمل كثيراً: منظور الطّلاب.

أنشأوا جدولاً لمختلف الطّرق الّتي يتعامل بها المدرّسون مع أصحاب الأداء العالي والمنخفض، التي قيّم الطلاب بموجبها فصولهم عينها. وفي بداية الفصل الدّراسيّ طلب الباحثون من الطّلاب أن يقيّموا الإنجازات الأكاديميّة المتوقّعة ذات الصّلة بزملائهم الدّراسيين وجعلوا المدرّسين يقيّمون طلّابهم. في النهاية وضعوا الفصول تحت الملاحظة وأمعنوا النّظر في تقدّم الطّلاب.

في كلّ فصل يوجد أصحاب الأداء العالي والمنخفض، وعرف الطّلاب عمومًا

(26) في حين أن معظم العمل التالي عن تأثيربجماليون ركزعلى الأطفال في الفصول، حفز الباحثون على مدار السنوات التنبؤات ذاتية التحقق لأداء البالغين من خلال التلاعب بتوقعات المتدربين المهنيين والضباط المرشحين والموظفين في فروع مصرفية مختلفة من وظائف أخرى.

أين مقامهم. لكنّ ذلك التّميز تفاوت معناه من مدرّس لآخر. فبعض المدرّسين كانوا يصنّفون الطّلاب من حيث قدرتهم، عادة من حيث مستوى القراءة وبدا معظم التمييز مع وضع الطّلاب على مقاعد منفصلة مثلاً أو إطلاق كلمة «نجوم» على مجموعة و«مهرّجين» على أخرى. في تلك الفصول كانت التّحدّيات تعقد بين الطّلاب المتفوّقين بينما المعالجة والتّكرار من حظ من يتخلّفون. لكن على العكس في فصول أخرى، أفاد الطّلاب بوجود معاملة متساوية من المدرّسين الّذين عادة ما كانوا يخلطون بين الطّلاب أصحاب الأداء العالي والمنخفض في «فرق» تتغيّر في أغلب الأوقات.

مثلاً في إحدى الدّراسات كانت توقّعات المدرّس في أحد الفصول «معاملة تفاضليّة عالية»، تشكّل ما يصل إلى 18 في المائة من التّباين في تفوّق الطّلاب مع نهاية العام، مقارنة بنسبة 5 في المائة بالفصول الدّراسيّة التي توجد فيها «معاملة تفاضلية منخفضة». هذا التأثير كان بمعزل عن أيّ تباينات مسبقة في التفوّق بين الطّلاب.

لم يكن قيس الطّلاب لقدراتهم مبنيًا فحسب على الاختلافات، بل كانت لديهم توقّعات مختلفة عن القدرة نفسها. فالطّلاب الّذين فرّق أساتذتهم بقوّة بين أصحاب الأداء العالي والمنخفض، عرّفوا الذكاء بأنه الانتهاء من العمل بسرعة وبصواب. في تلك الفصول، كانت توجد وصمة عار مع الاجتهاد في العمل، ووصمة أخرى إذا ما اقترن ذلك الاجتهاد باقتراف خطإٍ. أن تكون ذكيًا بما يرادف سهولة الإتقان.

بالنّسبة إلى وينشتاين كانت الأولويّة القصوى في تغيير تلك التّوقّعات بالنّسبة إلى «الذكيّ» و«الموهوب» والاختلافات النّاتجة في فرص التّعلّم. كانت تعارض أمورا من قبيل تعقّب الطلاب بناءً على قدراتهم وجعل الموادّ سهلة ومكرّرة للأطفال الذين يعانون من مشاكل مبكّرة.

تقول، «السّؤال هو، هل نركّز على تحديد المواهب النّجوم بإعطائهم أفضل الفرص أم أنّنا ركّزنا على توقّع الأفضل للجميع وعلى تنمية المهارة».

شاركت وينشتاين في تأسيس مدرسة ثانويّة ببيركلي بالاشتراك مع زملائها في جامعة كاليفورنيا ببيركلي، بالتّعاون مع شبكة مدارس أسباير (Aspire) المستقلّة. وأطلق عليها أكاديميّة كلية كاليفورنيا التمهيديّة أو المعروفة اختصاراً باسم (CAL Prep.). كلّ الطّلاب في الأكاديميّة إمّا أمريكيّون من أصول إفريقيّة أو إسبانيّة، وأكثر من نصفهم يحصلون على وجبة غداء مجّانية أو بسعر مخفّض، تدفعها الحكومة الفيدراليّة. في حين أن ثلاثة أرباع أولياء أمور الطّلاب تقريبًا لا يصلون إلى التّعليم الجامعيّ، إنّ التوقّعات المرتفعة جزء من استقلاليّة المدرسة. فكلّ طالب في الأكاديمية يتوقّع أن يكمل المهامّ الدراسيّة المطلوبة لإتمام دورة الكلّية قبل التّخرّج.

فماذا حقّقوا حتّى الآن؟ تقيس كاليفورنيا جودة المدارس العامّة باستخدام مؤشّر مرتبط بتحسّن الطّلاب في الاختبارات المعياريّة التي تشمل الرّياضيات والعلوم واللّغة الإنجليزية والتّاريخ وموادّ أخرى، بالإضافة إلى امتحان التّخرج الإلزاميّ من المدرسة الثّانويّة. يتدرّج المؤشر من 200 حتى 1000 نقطة، وعند إحراز 800 نقطة فما فوق، فهذا يعني أنّ المدرسة «أداؤها عالٍ». تخرّجت الدّفعة الأولى من الأكاديميّة عام 2011 وأحرزت 825 نقطة، ما جعل تصنيفها في مصافّ أول 15 في المائة من بين كافّة المدارس الثانوية بكاليفورنيا وفي مصاف أول 15 في المائة من بين المدارس المستقلة بالولاية أيضًا. وقد قُبل بالجامعة كلّ الطّلاب في فصل التّخرّج هذا.

الخوف من إثبات صوابهم

المعلّمون بمنأى عن المصدر الوحيد لتوقّعات الطّلاب، ويساهم كّل من الآباء والأشقاء والأصدقاء والجيران في ذلك الخليط. كيف يتفاعل والداك مع الدّرجة (س)؟ هل لديك كتب كثيرة في المنزل؟ هل أنت منبوذ لكونك مجتهد في الدّراسة؟

ثمّ هناك ما «يتوقّعونه» – التّوقّعات النمطيّة الّتي يمكن أن تشوّش عقولنا وتعيق أداءنا داخليًا وخارجيًّا في الفصل. صكّ عالما النّفس كلود ستيل (Claude Steele) وجوشوا أرونسون (Joshua Aronson) مصطلح «تهديد الصّورة النمطيّة» في منتصف تسعينيات القرن العشرين. ويرصد تهديد الصّورة النّمطية هذا التّقاطع بين توقّعات الفرد والجماعة. ربّما تظنّ أنّك ستبلي حسنًا في اختبار رياضيات قادم لكن بناءً على عرقك أو نوعك أو مكان نشأتك، «فإنّهم» لا يفكّرون كثيراً في فرصك. أحد أكثر أنواع الصّورة النمطيّة انتشاراً هي التّوقّعات الأكاديميّة ومنها: البنات أفضل في القراءة والمهارات الاجتماعيّة. والأولاد، خاصّة الآسيويّون، أفضل في التّفكير المنطقيّ المكانيّ والنوعيّ، ومن ثم ففرصهم أفضل في أن يكونوا علماء في العلوم التجريبيّة والرياضيّات. أما الطّلاب الأمريكيّون من أصول إفريقيّة وإسبانيّة فيعانون أكاديميًّا. لا يهمّ إذا ما كان الطّلاب يصدّقون تلك الصّور النمطيّة أم لا، إذ يمكن إعاقة الطّلاب بالقلق من أنّهم سيؤكّدون تلك التّوقّعات السّلبية عندما تكون على المحكّ، ولذلك غالبًا ما يؤكّدونها.

في البحث الّذي أجراه ستيل وأرونسون، خضعت مجموعة كبيرة من الطّلاب البيض والسّود في جامعة ستانفورد لامتحان شفويّ صعب. نوّع الباحثان في التعليمات المكتوبة للبحث – وصفوه بأنه مقياس للذّكاء أو جزء من دراسة غير تشخيصيّة. كان أداء الطّلاب البيض والسود بنفس المستوى عندما وصف الامتحان بأنّه غير تشخيصيّ. لكن إذا ما كان نفس الاختبار يقيس الذكاء ظاهريًا، كان مستوى الطلاب السود يسوء كثيراً عن البيض. خلص ستيل وأرونسون أنّ أداء الطّلاب السّود يتراجع عندما يتعلّق باختبار «الذّكاء» لأنّ أدمغتهم كانت تعجّ بالقلق من الصّورة النمطيّة عن أنّ السّود أدنى ذكاءً من البيض.

يمكن لأيّ طالب أن يتأذّى من تهديد الصّورة النمطيّة، ليس مجرد أفراد جماعة أقلّ حظًّا بحكم العادة. وقد أظهر بحثٌ لاحقٌ أنّ تلك التّوقّعات السّلبية لا تحتاج إلى تاريخ مشين أو أيّ تاريخ على الإطلاق حتّى تتسلّل إلى عقل الطّالب وتعيث

فيه فساداً. من ذلك أنّ نتائج درجات الرّياضيّات لطلّاب ستانفورد من الذّكور البيض الّذين كان أداؤهم مرتفعًا في امتحان كفاءة القبول (SATs) قد تراجعت في دراسة قال عنها الخبراء إنّهم كانوا يبحثون عن السّبب الّذي يجعل الآسيويّين يسحقون أيّ شخص آخر على ما يبدو في الرّياضيّات. كان هؤلاء الطلاب متفوقين ويعرفون أنّهم جيّدون في الرياضيات ولديهم فيها تاريخ من النّجاح يدعم هذه المعرفة. لم يواجه هؤلاء الطّلاب أبداً صورة نمطية بأنّ الرجل الأبيض لا يعرف الجمع، أو دمية (كين) المتكلّمة التي تشتكي من صعوبة الرّياضيات. بل كلّ ما تطلّبه الأمر لجعل نجوم الرّياضيّات هؤلاء يتعثّرون هو صورة نمطية تضعهم في فئة «الفاشلين».

باختصار، لا يهمّ من أنت. فتهديد الصّورة النّمطية سيجد سبيله إليك. لحسن الحظّ، على الرّغم من مدى رسوخ عديد من الصّور النمطيّة، فإنّ هويّاتنا تتضاعف وهي مطواعة إلى حد مذهل، وفي بعض الأحيان تتغيّر لحظة بلحظة.

في دراسة مّا، خضعت الطّالبات الأمريكيّات من أصل آسيويّ لاختبار رياضيّات. الصّورة النمطية عن الأسيويّين أنّهم متفوّقون في الرياضيات، بينما الصورة النمطية عن الفتيات أنّهن يعانين من صعوبة في الرياضيات. لذلك يمكن لتوقّعات الصّورة النمطية عن التفوق في الرياضيات أن يرجح إحدى الكفّتين في أداء هؤلاء الطّالبات. لكن قبل حلّ الامتحان ملأت الطّالبات استطلاع رأي عن المنطقة السّكانية يهدف إلى التّركيز على هويّتهنّ الأسيوية أو هويتهنّ الأنثويّة. هذا الاستطلاع المخصّص عن العرق طرح أسئلة من قبيل، «ما عدد الأجيال في عائلتك الّتي عاشت في أمريكا؟» وعند التّركيز على النّوع طرحت أسئلة عن أشياء مثل، «هل تعيشين في إسكان مشترك أم في إسكان فيه جنس واحد؟» وقد تضمّن استطلاع المجموعة المرجعيّة أسئلة محايدة فقط، مثل ما إن كانت الخاضعة للتّجربة تعيش في الحرم الجامعيّ أم خارجه.

أكّدت النّتائج توقّعات الصّور النّمطيّة. فالطّالبات اللائي ركّزن في الأساس على كونهنّ أسيويّات كان أداؤهنّ أفضل في اختبار الرياضيات أكثر من المجموعة المرجعيّة. ومن ركّزن على نوعهنّ كان أداؤهن أسوأ. بضع أسئلة كانت كفيلة بالتّلاعب بالهويّة وإطلاق عنان حِمل من الارتباطات والتّوقعات، التي كانت القدرة الرّياضية بالتأكيد واحدة منها. ليس هذا فحسب، بل أشارت النّتائج إلى إمكانيّة وجود «معزّز الصورة النمطية». إذا كانت الصّور النّمطية السّلبيّة تستطيع أن تعرقلنا، فهل يمكن أن تعيننا الصّورة النمطية الإيجابية أحيانًا؟

كما اختبرت مجموعة أخرى من الباحثين إمكانيّة استخدام تجربة مماثلة مع النّساء الأمريكيّات من أصل أسيوي، اللاتي خضعن لاختبار رياضيّات. إلا أنّ النّساء هذه المرّة طلب منهن تقييم اتفاقهن مع التّصريحات المباشرة عن الصّورة النمطيّة عن العرق أو النّوع، مثل، «إجمالاً، يعتبر الآخرون أنّ عرقي جيّدا». وهذه المرّة، كان أداء الخاضعات للتجربة اللاتي ركزن على إرثهن الأسيوي *أسوأ* في اختبار الرّياضيات من المجموعتين الأخريين.

لم الفارق؟ عندما تكون توقّعات النّجاح مضمرة في النّفس، استنتج الباحثون أنّها «من المحتمل أن تعطي دفعة ثقة تساهم في الأداء النّاجح. مع ذلك عند ترقّب أداء إيجابي من جمهور خارجيّ، ربّما يشعر الفرد بتوجّس من تلبية تلك التوقّعات المرتفعة».

أطلق الباحثون اسمًا على هذا الحافز الّذي ذهب أدراج الرّياح: الاختناق تحت الضّغط. لو أنّ القلق هو الجاني الأوّل، فلربما يمكن مواجهة تهديد الصّورة النمطية تمامًا مثل أيّ مصدر قلق، من قلق مواجهة جمهوراً كبير إلى القلق من فقدان تميمة الحظّ. من غير الضّروريّ مسح الصّور النّمطيّة السّلبية من على وجه الأرض، وإن كان هذا هدفًا نبيلاً. لو أمكن عزل القلق ونزع فتيله، فمن يهتمّ بما «يتوقّعونه»؟

حاولت عالمة النفس سيان بيلوك الّتي تحدثنا عنها في الفصل الثاني، تجريب تلك

الفكرة، بتعيين لاعبي جولف ذكور متمرّسين من أجل اختبار مهارة التّصويب. قبل الوقوف على رقعة التّصويب الخضراء في معمل بيلوك، قرأ اللّاعبون وصفًا من وصفي التجربة. كانت مهمّة تصويب بسيطة، أو دراسة عن السّبب الذي يجعل أداء النساء أفضل في التصويب من الرّجال. من قرؤوا تعليمات الصّورة النمطيّة التي تشير إلى أنّ النساء أعلى درجة في التصويب كان يومهم عصيبًا على الرّقعة الخضراء. فكان تصويبهم أقلّ دقة من المجموعة المرجعيّة من لاعبي الجولف الّذين لم تأت تعليماتهم على ذكر النّوع.

حاولت بيلوك بعدئذ عمل إصلاح بسيطً، نفع الرياضيين الموهوبين الواقعين في قبضة القلق – التشتيت. قيل للاعبي الجولف في تجربة متابعة أن يصوّبوا أثناء الاستماع إلى سلسلة من الكلمات المسجّلة وتكرار كلمة مستهدفة بعينها بصوت عال في كلّ مرة يسمعونها. في تصويبات ما قبل الاختبار، قبل أن يقرأ لاعبو الجولف عن النساء اللاتي يتفوّقن على الرّجال في التّصويب، لم يكن لهذا التّشتيت أيّ تأثير على أدائهم مقارنة بلاعبي الجولف في المجموعة المرجعيّة الّذين صوّبوا دون تشتيت. لكن بعد قراءة التّعليمات المبطّنة بالصّورة النّمطيّة كانت تسديدات لاعبي الجولف المشتّتين أفضل ما يكون.

ربما حتى يصبح من الممكن التّصدّي ببساطة لتهديد الصّورة النّمطية السّلبية عند الإقرار بالقلق الّذي تسبّبه تلك التّوقّعات، كما بيّنت دراسة عام 2009. أعطى علماء النّفس مسائل كلاميّة رياضيّة للطّلاب من الذّكور والإناث جيء بهم من صفّ دراسيّ عن مقدمة الإحصاء. قال الباحثون لأحد المجموعات إنّ المسألة الكلاميّة عبارة عن اختبار رياضيّات وأنّهم يبحثون عن الفروق بين النّوعين في أداء حلّ المسائل الرياضيّة. وقالوا لمجموعة ثانية إنّهم كانوا يدرسون عمليات معرفيّة عامة. في حين أن مجموعة ثالثة قيل لها إنّه اختبار رياضيات، لكن قبل البدء ناقش أحد الباحثين تهديد الصّورة النّمطيّة وذكر أنّ القلق الذي قد تشعر به النساء في بعض الأحيان خلال تلك الاختبارات ربّما يكون نتيجة لتلك الصّور النّمطية السّلبية التي

«لا علاقة لها بقدرتك الفعليّة على أن تبلي جيداً في الاختبار».

وعند وصف المسائل الرّياضية الكلاميّة بأنها اختبار رياضيّات، كان أداء النّساء أسوأ كثيراً من الرّجال، ولكنّه كان على نفس درجة الرّجال عند تجاهل الحديث عن الصّور النّمطيّة السّلبية، بعدم تسمية الدّراسة اختبار رياضيّات، أو عندما نوقشت تلك الصّور النّمطية تفصيليًا. وفي الحالة الأخيرة، خلص الباحثون إلى أنّ النّساء كنّ قادرات على دفع قلقهم خارجًا ومن ثمّ جعل التهديد أقلّ كثيراً من النّاحية الشّخصية.

استخدمت بيلوك نهجًا مماثلاً عام 2011 في احتكاك بين العالم الحقيقيّ وشباب المدرسة الثانويّة. كانت نتيجة الطّلاب الذين أتيحت لهم الفرصة كي يكتبوا لعشر دقائق عن مخاوفهم المتعلّقة بالاختبار قبل أن يخضعوا لاختبار رياضيّات عالي الخطورة، أفضل مما فعلوه في اختبار قليل الخطورة قبل إنجازه. وعلى العكس، فإنّ الطّلاب الذين لم يكتبوا شيئًا أو من كتبوا موضوعًا عاطفيًا غير ذي صلة كان أداؤهم أسوأ كثيراً عندما تعرّضوا للضّغط. كانت كتابتهم عن الضّغوط تبقي تلك الضّغوط بمنأى عن تشتيت الطّلاب وتعطيلها للذاكرة العاملة، كما خلص الباحثون.

في الواقع يمكن للقلق أن ينقلب لصالح الطّالب عندما يكون بالوتيرة الصّحيحة. في دراسة عام 2010 قيل لطلّاب جامعيّين يخضعون لاختبار تقييم الخرّيجين (GRE) أنّ الاهتياج العصبيّ قبل الاختبار –تعرق راحتي اليد وفراشات المعدة– ثبت أنّه يحسّن الأداء بالفعل. وفي الاختبار التالي، كان متوسّط نتيجتهم 739 نقطة في قسم الرّياضيات، مقارنة بعدد 684 نقطة في المجموعات المرجعيّة، بينما لم توجد أي اختلافات ملحوظة في النتائج الشفهية بين المجموعات. أخذ الباحثون عيّنات لعاب من الممتحنين للحصول على قراءة هرمونيّة عن إثارتهم. وقد زادت نسبة الإثارة المرتبطة بنتائج الرّياضيات الأفضل بين الممتحنين الّذين

كانت وتيرة القلق لديهم إيجابيّة. وبالمناسبة، كان أداء المتوتّرين أفضل في اختبار تقييم الخرّيجين أيضًا.

وقد أفلحت وسيلة مشابهة في دراسة أخرى من العام 2010 ركّزت على تهديد الصّورة النّمطيّة. شجّع الباحثون الطّلّاب على تفسير قلقهم بالتأكيد على الصّور النّمطيّة السلبية إنّها طاقة تحفيزيّة إيجابيّة. اكتشفوا أنّ إعادة صياغة اختبار الرّياضيّات ليبدو وكأنه «تحدّي» عوضًا عن «مقياس حقيقيّ لقدرتهم»، كان كافيًا لإبعاد تهديد الصّورة النّمطيّة بين طلّاب المدارس الإعداديّة السّود في كارولينا الشّماليّة. كما أفلح الأسلوب نفسه مع طلّاب جامعة برينكتون الّذين خضعوا لاختبار رياضيّات والّذين ذكروا لتوّهم بأنّهم تخرّجوا من مدرسة ثانويّة، ليس لها تقاليد في إرسال عديد من الطلاب لبرينكتون.

يقول أرونسون «لا يتعلّق الأمر بإزالة التّوتر فحسب، بل بتحويل هذه الإثارة إلى حافز بدلاً من مثبط، وبوجود هؤلاء الطّلاب في كارولينا الشّمالية اتّضح أنّ كتابة عرقهم كان مجديًا بالفعل. ربّما لا تستطيع صرف التّهديد، لكن يمكنك إعطاء الشّخص عدسات يمكنه من خلالها رصده بطريقة تحسّن أداؤه».

عندما يعجز التقدير المرتفع للذات

عندما نشأت عالمة النّفس **كارول دويك** (Carol Dweck) في خمسينيات القرن العشرين، جهّز أستاذها الفصل في المرحلة السّادسة الابتدائيّة استعداداً لاختبار ذكاء. جلست دويك في المقعد الأوّل بالصّف الأماميّ. لكن بدلاً من الغرور والثقة شعرت بالرّهبة. وبما أنّها كانت رسميًا أذكى طفلة في الفصل، لم يسعها إلّا أن تواصل المحاولة، لو فشلت سيكون هذا الفشل واضحًا وملموسًا مثل مقعدها الجديد.

منذ ذلك الحين بدأت دويك دراسة استمرّت دهراً عن كيفيّة تعامل النّاس مع الفشل. اكتشفت أنّ وجود التّوقّعات الصّحيحة عن الفشل يمكن أن يكون حاسمًا

للنّجاح المطلق. وفي بحثها قارنت بين «نظريّة الشّخصيّة المعنويّة» الّتي تقول إنّ النّجاح يحدّد إلى حدّ كبير بمدى المهارات الطّبيعيّة للمرء، و«النظرية الضّمنيّة» الّتي تقول بأنّ النّاس يحدّدون قدراتهم وحدودهم من خلال الجهد. بالنّسبة إلى الجمهور العاديّ تستخدم دويك مصطلحات دارجة أكثر، «العقلية الثابتة» و«عقلية النّموّ».

لو أنّ لديك عقليّة ثابتة فأنت تعتقد أنّ الناس يولدون بمزيج معيّن من نقاط القوة والضّعف. يمكن رصد هذه المواهب في أحداث النّجاح المبكّر واستثمارها في مستويات من الإنجاز أعظم بكثير. لا يمكن للفشل والنّجاح أن يمتزجا بسهولة في العقليّة الثّابتة. فقد تجرّب يداك لعب كرة السلة أو العزف على الجيتار أو تعلّم لغة ثانية، لكن إذا وجدت صعوبة في ذلك فعليك أن تبحث عن الإتقان جدّيًا في مكان آخر.

أمّا عقليّة النّمو فلا تعطي ثقلاً لمواطن القوّة والضّعف الطّبيعية بل تركّز بدلاً من ذلك على التّعلّم. فالأشخاص أصحاب عقليّة النّمو يتوقّعون بل ويقدّرون الفشل معتبرينه فرصة للتّحسّن. إنّ عقليّة النّمو في جوهرها ترى معظم الخصال بما فيها الذّكاء، عملًا مستمرّا على الدّوام.

كيف يمكن لهاتين العقليّتين أن تؤثّرا على الإنجاز؟ في إحدى الدّراسات البارزة لدويك، أعطت هي وزميلتها عالمة النّفس كلوديا مولير (Claudia Mueller) أطفالاً في المرحلة الخامسة الابتدائيّة أحاجي منطقيّة لحلّها. كانت الأحاجي الأولى سهلة نسبيًّا، وأبلى الأطفال بلاءً حسنًا. وعندما دقّقت الباحثتان في النّتائج على انفراد مع الطّلاب مدحا بعض منهم على ذكائهم ومدحا آخرين على اجتهادهم في العمل، ولم يدليا بأيّ رأي للأطفال في المجموعة المرجعيّة. ثمّ أعطيا للطلاب بعض الأحاجي الأصعب. بعدها قيل لكلّ الطّلاب إنّ «أداءهم كان أسوأ كثيراً» في تلك الأحاجيّ. أو إنّهم فشلوا بتعبير آخر. فكيف استجابوا؟

في الجولة النّهائيّة سألت الباحثتان الطّلاب على انفراد ما إن كانوا يرغبون في حلّ

مزيد من الأحاجي السّهلة، أم في محاولة حلّ مزيد من الأحاجي الصّعبة.

بغضّ النّظر عن أدائهم الفعليّ في حلّ الأحجية، مال الطّلّاب الّذين مدحوا على ذكائهم إلى تجنّب التحدّي، في حين أنّ الأطفال الّذين مدحوا على جهدهم كان الغالب عليهم هو قبول التّحدّي. وفي تجارب متابعة لم يكن للأطفال فيها خيار، حلّ الجميع جولة أخرى من الأحاجي الأصعب بعد فشلهم الأوّل، كان أداء الطّلاب الذين مدحوا على ذكائهم أسوأ وسرعان ما استسلموا مقارنة بمن مدحوا على جهودهم. كما كانوا عرضة أكثر لتضخيم نتائجهم حينما تسنح لهم الفرصة بذلك، وبدوا مهتمّين أكثر بمعرفة نتيجة الأطفال الآخرين عن معرفة نصائح تعليميّة لحلّ المشاكل الّتي فاتتهم. أصبح لدى الطّلاب «الأذكياء» وعي بصورتهم، بينما كان لمديح الجهد أثر في إثارة اللّهفة لمواصلة التّعلّم.

تشير النّتائج إلى السّبب الّذي جعل تركيز أمريكا طوال العقود الماضية على تعزيز تقدير الذّات لدى الأطفال، لما له من نتائج جليلة في المدارس. بالتأكيد شعور الصّغار أفضل حيال أنفسهم عمّا كان عليه الأمر منذ بضعة عقود. فبين خمسينيّات وثمانينيّات القرن العشرين قفزت نسبة الشباب اليافعين الأمريكيّين الّذين وافقوا على عبارة «أنا شخص مهمّ» في استطلاع قديم عن سنّ المراهقة من 12 في المائة إلى حوالي 80 في المائة. في غضون ذلك، اكتشف عالما النفس جين توينج (Jean Twenge) ودبليو كيث كامبل (W. Keith Campbell) أنّه بين عامي 1979 و2006، زادت نسبة الطّلاب الجامعيّين في قائمة جرد الشّخصيّات النّرجسيّة بنسبة 30 في المائة.

لم يترجم كلّ هذا الشّعور الجيّد إلى نتائج أفضل في الاختبارات. على العكس، كشفت الدّراسة الّتي تؤلّف كل أربع سنوات عن الاتّجاهات في الدّراسة العالميّة للرّياضيّات والعلوم (TIMSS) أنّ أداء الأمة في مادّة الرّياضيات يرتبط عكسيًا بالثقة في النفس في الرّياضيات لدى طلّاب الأمّة. وفي دراسة متابعة عام 2009، اكتشفت

نفس التوجّهات مع مادّة العلوم – كلّما زادت ثقة الطلّاب، ساء أداؤهم. في النّهاية كان أداء الأمريكيّين البالغين من العمر خمسة عشر عامًا متوسّطًا على الدوام في اختبار آخر كثيراً ما يستشهد به، البرنامج الدّولي لتقييم الطلاب (PISA)، مع أن الطلاب الأمريكيين هم الأعلى تصنيفًا في الثقة بالنّفس أكاديميًا.

عندما نشرت النّتائج المخيّبة للبرنامج الدّوليّ لتقييم الطّلاب في ديسمبر عام 2010، قال وزير التّعليم أرني دونكان (Arne Duncan) إنّ الفجوة بين الثقة بالنّفس والأداء «اكتشاف مذهل» وقال إنّ أصابع الاتّهام تشير إلى النّفخ في الذّات. قائلاً، «يمدح الطّلاب هنا على عمل لن يكون مقبولاً في أنظمة تعليمية مرتفعة الأداء».

لا يبدو الإفراط في المديح ظاهراً في الجامعات الأمريكيّة الّتي يتسبّب «تضخّم الدّرجات» فيها في جعل عمل كافّة الطّلاب دومًا يفوق المتوسّط. لكن تصبح المشكلة مزمنة في الكلّيات والجامعات الخاصّة التي تكون 86 في المائة من الدّرجات فيها «أ» و«ب» (من 72 إلى 100 درجة)، وفقًا لدراسة عام 2010. إنّ نسبة كبيرة من قيمة الدّرجات تعتمد على التّوقّعات. لو كان الجميع متفوّقين، فماذا يعني التفوّق عندئذ، ولم العمل لنيل تلك السّمة؟ يوجد توجّه مشابه في المدارس الثانوية الأمريكية، خاصّة في الأحياء الغنية، الّتي يحصل عديد من الطّلاب فيها على درجة «أ+» والّتي تتضمن حفلات التخرّج فيها العشرات من خطب الوداع.

وفي حين أنّ التّوقّعات المنخفضة قد تسمّم إنجاز الطّالب، فإنّ تضخيم تقدير الذّات ليس التّرياق بالضّرورة. أشرف عالم النّفس دون فورسيث (Don Forsyth) عام 2007 على تجربة عن تقدير الذّات أرسل فيها بريداً إلكترونيًا أسبوعيًّا للطّلاب في صفّ مقدّمة علم النّفس الّذين حصلوا على «د» أو «ف» (ضعيف أو راسب من صفر إلى 65 درجة) في اختبارهم الأوّل. تضمّن البريد الإلكترونيّ أسئلة تدريبيّة يمكن استخدامها للتحضير للامتحان التّالي. كما تضمّن بعض البريد الإلكترونيّ أيضًا قليلا من التّشجيع الحماسيّ، عادة ما تكفي كلمات قليلة كي تحافظ على

إيجابيتك والإيمان بنفسك.

لم تكن الأسئلة التدريبيّة مجدية في حدّ ذاتها لمعظم الطّلاب. حيث ظلّت درجاتهم متدنّية في الامتحان النّهائيّ. لكن أيضًا ساء أداء الطّلاب الذين نالوا دفعة من تقدير الذّات. حيث قلّت نسبة نتيجتهم من 57 في المائة في الاختبار الأوّل إلى 38 في المائة في الاختبار النّهائيّ. ولا يتعلّق الأمر بكون تقدير الذّات لم ينجح. فقد أظهر استطلاع للرّأي بعد الامتحان النهائيّ أنّ الطّلاب الّذين وصلهم كلام تشجيع على البريد الإلكترونيّ شعروا بحال أفضل تجاه أنفسهم، أكثر ممّا فعله الخاضعون للتّجربة الآخرون، حتّى وهم متحطّمون ومنهارون.

إنّ الشّعور المرتفع بتقدير الذات يجعلنا نبالغ في تقييم الدّور الّذي تلعبه موهبتنا وذكاؤنا حيال إنجازاتنا. يمكن للتّحيّز أن يخلّ بالتوازن بين توقّعاتنا عن النّجاح وقدرتنا على تحقيقه، كما أظهر الباحثون مؤخّراً في جامعتي هارفارد وديوك. فقد عيّنوا طلابًا جامعيّين لإجراء اختبار سريع أو اختبار عن المعرفة العامّة يطرح أسئلة مثل، كم عدد الولايات الأمريكيّة على الحدود مع المكسيك؟ بعض الاختبارات كانت لها مفاتيح إجابة في الأسفل بخطّ صغير، وذلك ظاهريًا لكي يتمكّن الطّلاب من تقييم نتيجة اختباراتهم. أما الطّلاب الذين خضعوا للاختبار دون مفتاح إجابة فقد سلّموا اختباراتهم لمراقب صحّح عملهم وأخبرهم بنتائجهم.

لا عجب أنّ الطلاب الذين خضعوا للاختبارات بمفتاح إجابة كان أداؤهم أفضل كثيراً. الأهم أنّ طلّاب مفتاح الإجابة لم يفكّروا في أنّ الحصول على الإجابات قد شكل أيّ فارقٍ في أدائهم. وبالتأكيد لم يفكّروا في أنهم «غشّوا». وعندما سئلوا عن اعتقادهم فيما سيحقّقونه في اختبار لاحق، لم يكن فيه مفتاح للإجابة، كانت توقّعاتهم أعلى بالنّتيجة أكثر من طلاب المجموعة المرجعيّة. ولا عجب مرّة أخرى أنّهم عندما خضعوا للاختبار الثّاني دون مفتاح إجابة، لم يكن أداؤهم أفضل من المجموعة المرجعيّة.

يوجد فارق مهمّ بين التّوقعات المرتفعة الّتي عادة ما تصاحب الخطط المحكمة ونيّة تنفيذها، وبين الخيالات الّتي تتعلّق كلها بالتّمرّغ في نعمة الإنجازات المتخيّلة والمآثر الوهميّة، التي يمكن أن يكون لها تأثير عكسيّ على الحافز. حاول الباحثون الألمان في دراسة حديثة أن يفرقوا بإمعان بين التوقّعات والخيالات. تضمّن الخاضعون لتجربتهم طلابًا في بداية صفّ علم النّفس، وطلابًا على وشك التخرج والدخول في سوق الوظائف، ومسنّين على وشك الخضوع لجراحة استبدال مفصل الورك. فسألوا الجميع عن أهدافهم – كان طلّاب علم النّفس يطمحون لأن يحصلوا على درجات مرتفعة، ومن كانوا على وشك التخرج أرادوا وظيفة في مجال دراستهم بينما المرضى الذين هم على وشك الخضوع لعملية استبدال مفصل ورك أرادوا التّعافي سريعًا. كانت أسئلة التّوقّع عن احتماليّة تحقيق أهدافهم ومدى أهميّة الهدف بالنّسبة إلى من هو خاضع إلى التجربة. وكمقياس لخيالاتهم كتب الخاضعون للتّجربة مقالات موجزة عن المواضيع ذات العلاقة بأهدافهم، مثل اليوم المثالي في شهور ما بعد التخرّج، أو التنزه سيراً على الأقدام مع صديق بعد العمليّة بثلاثة أشهر. تمّ عقب ذلك تحليل الأفكار الإيجابيّة والسّلبية في تلك المقالات.

على مدار الأشهر والسّنوات التالية، قاس الباحثون نجاح الجميع. وتفقّدوا الدّرجات النهائيّة لطلاب علم النّفس. وبعد سنتين من التّخرّج، سألوا الطلّاب الخرّيجين عن عروض الوظائف التي حصلوا عليها، وعن راتبهم الحاليّ. وراجعوا تقارير مفصّلة عن مدى القدرة على صعود السّلم وعن مقاييس أخرى للتّقدّم في العلاج الطبيعي لكافة مرضى استبدال مفصل الورك. وخلص الباحثون إلى أنّ من كان لديهم توقّعات أعلى حظوا بنجاح أكبر. أما خطّ التوجهات عن النتائج فجاء بالعكس فحسب عندما تعلّق الأمر بالخيالات الإيجابيّة.

وممّا تقدّم استخلص أنّ «التوقّعات الإيجابيّة تعكس النّجاحات الماضية، إنّها تعطي إشارة بأنّ الاستثمار في المستقبل سيؤتي أكله. وعلى العكس فإنّ الخيالات الإيجابيّة جعلت النّاس يستمتعون عقليًا بالمستقبل المرغوب فيه في راهنهم، دون أن

يكون لذلك من أثر على الاستثمار والنّجاح المستقبلي».

أن تكون لديك توقعات مرتفعة فذلك لا يبرّر إنكارك لاحتماليّة الفشل. في الواقع عندما كان القسّ الرّاحل بيتر جاي غوميز (Peter J. Gomes) الّذي عمل لفترة طويلة راعيًا في الكنيسة التذكارية بجامعة هارفارد، يخطب في الخرّيجين، وكان الفشل هو موضوعه المفضّل. في إحدى حفلات التّخرج تلك، كان العنوان هو «الفشل: ما الشّيء الجيّد فيه؟» ذكر غوميز، «انطلى على معظم الطّلاب أنّ الفشل يستحيل أمام مقدار المال الذي يدفعه آباؤهم».

وفي يوم خصّص للتهاني والآمال العريضة، شعر غوميز أنّه ملزم بتحرير الخرّيجين من هذا الخاطر بتذكيرهم، «معظمكم سيعرف الفشل أكثر من النّجاح، ولو استطعت التّعلم من فشلك، لتعلّمت الكثير».

يوجد اختلاف شديد بين الاعتقاد في أنّ الجميع يمكنهم النّجاح، وإعلان أنّ الجميع فائز قبل إطلاق شارة بدء السّباق. هل تذكر أن الطلبة في دراسة بيجماليون الذين وصفوا بأنّهم على طريق التّفوق، لم يصلوا للتّفوّق بعد. وبالمثل، فإنّ مفتاح إنجاز الطّلبة في الفصول المدرسيّة الذي درسته رونا وينشتاين لم يكن المعلّمين الذين أمدّوهم بطاقة المديح، لكن من رسّخوا بداخلهم عقلية النّمو. في تلك الفصول فإنّ الجهد الذي يتضمّن فترات الكفاح كان حجر الزّاوية للقدرة الكامنة، وليس الإشارة التي تدلّ على غيابه.

قالت وينشتاين، «المفروض أنّ تقدير الذّات ينمو بطريقة طبيعيّة من تجاوز الصّعاب ومن التّعلم. إنّ تقدير الذات دون كفاءة حقيقيّة يكون عديم الجدوى». إنّ نوع تقدير الذات الذي يفيد الطّلاب لا يركّز على من هم، لكن ما يمكن أن يصبحوا عليه. وهذا يقلل من أهمية أيّ نتيجة اختبار بمفردها، سواءً أكانت رائعة أم أقلّ من المطلوب. فهو يبقي التّركيز منصبًّا على ما يأتي لاحقًا. وتقدير الذّات هذا تعزّزه مواجهة الطلاب للتحدّيات، ويتجاوز الانتكاسات. إنّ إنكار الفشل

والهروب من الكفاح يتلف أساسه تدريجيًا.

حاولت دويك وزملاؤها عام 2007 أن يدرسوا عقليّة النّموّ لطلّاب رياضيّات بلداء في المدرسة الإعداديّة كجزء من ثمانية لقاءات أسبوعية مع استشاري الطّالب. بدلاً من ذلك تلقّى طلاب بلداء آخرون في مجموعة مرجعيّة درسًا عن الذاكرة خلال تلك الحصص، ثم شاركوا في مناقشات عن المواضيع الأكاديمية الّتي تثير اهتمامهم.

على مدار عام ونصف، نظر الباحثون في درجات الرّياضيات للطّلاب ثلاث مرات – قبيل عام من التّدخل بالتّجربة وبعد التّدخل. انحدر متوسّط درجات كلّ مجموعة إلى نفس المستوى بين فترتي المرتين الأولتين. وبعد التّدخّل استمرّت درجات المجموعة المرجعيّة في التّراجع، لكن عادت الدّرجات إلى حالتها الطّبيعيّة لمجموعة عقليّة النّموّ.

إنّ المدارس الإعداديّة بمثابة صوبة زجاجيّة للتّوقّعات. على المستويين البدنيّ والنفسيّ يخطو طلاب المدرسة الإعداديّة أولى خطواتهم نحو ذاتهم البالغة، ويكون التّدقيق في الذّات في تلك الأيّام موجعًا. لذلك جدير بالذّكر أنّ هذا التّدخّل لم يتعلّق بتأجيج الشّعور الفرديّ بقيمة الذات. بل كانت الفكرة كلّها تتمحور حول الحفاظ على تدفّق الأشياء، بمعنى أنّ الحصول على درجة «أ» لا تعني أنّك «ذكيّ» تمامًا كما لا يعني حصولك على «د» أنّك «غبيّ». إنّ عقليّة النّموّ حصن منيع ضدّ تعريف الذّات غير النّاضج، وهي حافز لمن يميلون إلى المبالغة في التّفكير في أنفسهم أو بخسها حقّها.

8

ما يتطلّبه الأمر

نزل حاكم نيويورك **إليوت سبيتزر** (Eliot Spitzer) في الغرفة رقم 871 بفندق ماي فلاور رينيسانس في واشنطن العاصمة يوم 13 فبراير عام 2008. في ذلك الحين كان نجم سبيتزر صاعداً. في سنواته الأولى باعتباره المدّعي العام شنّ حملة على العصابة الإجراميّة وتغلّب عليها. ثمّ لاحق محتالي الإنترنت وملوّثي البيئة ووكلاء مبيعات الشّركات المشبوهين. وكونه متزوّجًا ولديه ثلاث بنات عكس صورة المواطن الصّالح الذي يكافح من أجل اللّعب المنصف.

أحبّت الصحافة أسلوب سبيتزر المهاجم تجاه جرائم أصحاب الياقات البيضاء. وتصدّر وجهه الصّفحات الأولى في الجرائد وأغلفة المجلّات. وفي أواخر تسعينيات القرن العشرين قفز إلى مضمار السّياسة ولم يخسر بعد. ووفقًا لأشخاص على صلة وثيقة به وعلى علم ببواطن الأمور، بدا أنّه جدير أن يضطلع بمهامّ أكبر. أكبر إلى أيّ حد؟ تهامس القوم بأنه قد يصبح يومًا مّا رئيسًا للولايات المتّحدة الأمريكيّة.

لكن ما لم يعرفه هؤلاء المتهامسون باحتماليّة وصوله إلى منصب الرّئاسة أنّه على الرّغم من كلّ نجاحه فإنّ سبيتزر كان ضعيفًا إلى حدّ لا يصدّق ومأساويا. وهذا الضّعف كان على وشك أن تلتقطه الكاميرات.

قبل وصوله إلى فندق ماي فلاور أجرى سبيتزر عدّة اتّصالات ليرتّب حجز قضاء ليلة مع بغيّ مرتفعة الأجر. لكنّ تسجيلاً فيدراليًا ركّب خفية في أحد المصاحبين له لخدمته، سجّل كلّ التفاصيل الشّائنة. لم تكن تلك المرّة الأولى التي

يؤجّر فيها سبيتزر عاهرة، بل كان زبونًا منتظمًا. فخلال عامين أنفق ما يربو على 100000 دولار على العلاقات غير المشروعة.

قبل صعود نجمه، أمضى سبيتزر قرابة عقد في العمل مدّعيًا عامًّا بولاية نيويورك، حيث اكتسب سمعته على مستوى البلاد باعتباره وبالا على وول ستريت. كان بمثابة الشّرطيّ الجديد الجاهز والمتحمّس ليشنّ هجماته ضدّ أسياد الكون. كان يشجب المديرين التّنفيذيّين الّذين يجنون أموالاً طائلة قائلاً بأنّهم جشعون وفاسدون، وأمطر مكاتبهم الفخمة بمذكّرات استدعاء. مثلما أنّه قد طاردهم بخصوص تثبيت الأسعار والمضاربة من الدّاخل وتلفيق دفاتر الحسابات. لكن مع مرور الوقت، بدأ النّاس يستشعرون أنّ سبيتزر لم يكن يشتبك بنزاهة مع المجرمين أصحاب الياقات البيضاء، لكنّه يثير الذّعر ويصرف وجوه النّاس إليه. من ذلك الدّعوى الشّهيرة الّتي رفعها ضدّ ريتشارد جراسو (Richard Grasso)، الرّئيس الأسبق لبورصة نيويورك[27] لكسبه أموالاً طائلة – أخذ جراسو معه إلى منزله عام 2003 حوالي 140 مليون دولار في حزمة تعويضات مؤجّلة. وعندما كان حاكمًا للولاية اشتبك سبيتزر علانية مع المشرّعين في الحزب الجمهوريّ، وزعم أنّه قال لرئيس الجمهوريّين في اجتماع مجلس الولاية، «أنا مثل المدحلة البخاريّة التي ترصّف الطّرق وسوف أدعسك».

إنّ عالم الاستحقاقات والمزايا الّذي اصطدم معه سبيتزر بشراسة يصادف أنّه نفس المكان الذي ولد وتربّى فيه. حيث ترعرع وسط المال وارتاد أفضل المدارس، لم ينبغ عليه الكفاح أبداً. مع ذلك، آمن سبيتزر بالمُثل الّتي كان يعظ بها، وقد عمل بجدّ للوصول إلى منصب يمكنه من خلاله القتال من أجل تلك المثل. وما إن امتلك هذه السّلطة، استخدمها بتلذّذ كبير، لكن لم يكن لديه سلطانٌ على نفسه.

وبعد أن أذاعت صحيفة نيويورك تايمز الخبر في 10 مارس عام 2008 عن عبث

(27) في ذلك الوقت كانت بورصة نيويورك غير هادفة للربح.

سبيتزر في العاصمة واشنطن وفضحته تحت مسمّى «الزبون 9» في تحقيق فيدراليّ عن وكالة «إمبيرور كلوب في آي بي»، صعد الحاكم إلى منصّة مع زوجته سيلدا واعترف بذنبه.

«تصرّفت بطريقة تخلّ بالتزاماتي تجاه عائلتي وتخلّ بإحساسي أو إحساس أيّ شخص بالصّواب والخطأ»، هذا ما قاله سبيتزر. وبعد يومين لاحقًا، عندما استقال بخزي تعالت الهتافات على أرض بورصة نيويورك. عقب ذلك ببضعة أشهر، كان السّوق في وضعيّة سقوط حرّ، وذلك جزئيًا بفضل التّجاوزات الّتي كان سبيتزر يشنّ حملته ضدّها.

عادى كثيرون إليوت سبيتزر، لكنّ جراحه كانت ذاتيّة العدوى، فقد اعترف في وثائقيّ عام 2010 عن الفضيحة. قال، «هناك كثير من الشّائعات عن إسقاطي، لكن أنا من أسقطت نفسي».

من الشّائع جدّاً توارد قصص الأشخاص الأقوياء الّذين يمرّون بفقدان السّيطرة على النّفس، وبدرجة غير معقولة، حتى أنّها صارت قصصًا مبتذلة. لماذا يكون الأقوياء عرضة لتدمير الذّات؟ لنلق نظرة فاحصة أوّلاً على القوة نفسها.

تتضمّن مصادرها الواضحة القوّة البدنيّة والذّكاء الخارق والمال والتّأثير. القوّة فوق كلّ شيء مصيدة النّجاح، ويمكن رصد تأثيراتها الخارجيّة بسهولة. والأقوياء أوتوا جدلاً، فيقولون للآخرين ما يفعلونه ثمّ يجلسون للحكم على أدائهم. وعندما يتحدّثون ينصت النّاس إليهم.

الأصعب من ذلك، رؤية كيف تعرف القوّة بوجودها في عقول الأقوياء. القوّة تغيّرنا. إنّها تبدّل من توازن الهرمونات في الجسم وتحول دون التوتّر، وتؤثّر على الكيفيّة الّتي بها نفكّر ونتصرّف. إنّنا نربط القوّة بالهرميّة السّلطويّة والبأس والسّيطرة، لكن يمكننا أن نشعر بالقوّة دون أيّ من هذه الأشياء. إلى حدّ مدهش يمكننا أن نفكر في قوّتنا ونستدعي تأثيراتها –الجيّدة والسّيئة– بنفس سرعة مقدرتنا

على استحضار مفعول مسكّن الألم باستخدام حبوب سكّريّة على هيئة أسبرين.

تعريف القوّة مرتبط بما يمكن للقوّة فعله

أطلق عليها الرّفاق في واشنطن «معاملة جونسون». كانت مزيجًا من المديح والتّهديدات الّتي استخدمها ليندون جونسون (Lyndon Johnson) لشقّ طريقه، أحيانًا أثناء انحنائه تجاه الآخرين بطوله البالغة متراً واثنين وتسعين سنتيمترا. ثمّة صورة شهيرة لمعاملة جونسون مع عضو مجلس الشّيوخ عن ولاية جورجيا (Richard Russell)، الّذي عارض قانون الحقوق المدنيّة عام 1964. وفي صورة أخرى كان هدف جونسون القاضي المعيّن حديثًا في المحكمة العليا آبي فورتاس (Abe Fortas). بل يوجد حتّى سلسلة من أربع صور لمعاملة جونسون التي ينحني فيها عضو مجلس الشّيوخ عن ولاية رود آيلاند ثيودور جرين (Theodore Green) مثل معكرونة مطهوّة وضعت في بذلة.

تعكس كلّ الصّور شيئًا واحداً بوضوح شديد: القوّة. يمتلكها كلّ الرّجال لكنّ جونسون لديه المزيد. حتّى وإن لم يكن لديك فكرة عن الرّجال في هذه الصّورة ستظلّ آليّة القوّة واضحة من أوّل وهلة. في الواقع، أشارت الدّراسات أنّك إذا وضعت أيّ شخصين في تلك الوضعيّة، فإنّ الشخص الّذي يتّخذ وضعيّة ليندون جونسون سيحصل على دفعة من القوّة الوهميّة. هذا الشّخص سيكون مستعدّاً كثيراً للحديث، ومتحمّسًا لتقلّد المسؤوليّة. وعندما يتحدّث هذا الشخص تزداد فرصة إنصات النّاس إليه.

من النّاحية النّفسة، ستكون تأثيرات تلك القوّة الوهمية بنفس القوّة المكتسبة من سلطة حقيقيّة – هرمونات الضّغط المنخفض وزيادة التستوستيرون وتغيرات في وظيفة الدّماغ الّتي تدفع إلى الإقدام على المخاطرة والتّحرّك بدلاً من التّروّي. الأكثر من هذا أنه على عكس القوّة التقليديّة فإنّ القوّة الوهميّة لا تتطلّب موافقة أيّ أحد على أن تكون مسؤولاً. مازال تقريع عضو مجلس الشّيوخ المسكين ذلك، في

الصّورة، من ليندون جونسون الواقف كالبرج يعّبر عن تفاقم القوّة.

أنى هذا؟ إنّها خدعة أخرى من أدمغتنا التي تستبق الأحداث. عادة ما نفكر أنّ عقولنا تتحكّم في أجسادنا، لكنّ أجسادنا تتحكّم أيضًا في عقولنا. يطلق علماء النّفس على هذا «الإدراك المجسّد». إذ تحفّز تفاصيل الإدراك الحسّية عالمًا يتكشف باستمرار من التّرابطات والتّوقّعات التي بدورها تبدل استيعابنا للتفاصيل الحسّية اللاحقة. إنّ الاستعارة أكثر من مجرّد كونها صورة بلاغيّة أدبيّة، إنّها منعكس إدراكيّ أيضًا.

على سبيل المثال، من يقدّم إليهم مشروبًا دافئًا في بداية تجربة مّا، يرجّح أكثر أن يحكموا على شخصية أحد الغرباء بأنه دافئ أكثر ممن يقدّم إليهم مشروبًا بارداً. يعتقد النّاس أنّ المرشّحين للوظائف مؤهّلين فعليًا أكثر عند الاطّلاع على سيرتهم الذّاتية في ورق ذات سمك أكبر. ويكونون أكثر إصراراً عند جلوسهم على كراسٍ ليس عليها وسائد. وهكذا تسير الأمور.

يبدو هذا جنونيًا بعض الشّيء، إلى أن تفكّر في الدّماغ من وجهة نظر تطوّريّة. في مقال صدر مؤخراً لعالم الأحياء روبرت سابولسكي (Robert Sapolsky) ذكر أنّ نفس مناطق الدماغ –الجزيرة اللحائية على وجه التحديد– تنشط عندما يفكّر الناس في أشياء مقرفة بالأحشاء، مثل أكل صرصار، ومثل التّفكير في أناس أشرار يقترفون أموراً مُقزّزة أخلاقيًّا كطرد سيّدة مسنّة لديها فشل كلويّ في الشارع لأنّها تأخرت عن دفع الإيجار بضعة أيّام.

كتب سابولسكي، «متى طوّرنا القدرة على الاشمئزاز من التّدهور الأخلاقيّ، لم نطور مناطق جديدة في الدماغ لتتعامل معها. بل بدلاً من ذلك مددت الجزيرة اللحائية من محفظتها».

ترجع أفكار الإدراك المجسّد لنظرية طورها اثنين من الآباء المؤسسين لعلم النفس الحديث، **ويليام جيمس** (William James) وكارل لانج (Carl Lange)،

التي تفترض أنّ المشاعر هي تفسير الدّماغ للاستجابات الآلية للجسم. وبناءً عليه بدلاً من أن يسبّب القلق زيادة ضربات القلب وتعرّق راحتي اليد، نشعر بزيادة ضربات القلب وتعرّق راحتي اليد، ونستنتج أنّنا قلقون.

كتب جيمس، «نشعر بالأسف لأنّنا نبكي أو نغضب، لأنّنا اصطدمنا بشيء، أو نخاف لأنّنا نرتعش. دون إقرار الجسد بالاستيعاب، سيكون الشّعور التّالي إدراكيًا معرفيًا وشاحبا ودون لون، خاليا من الدّفء العاطفيّ».

بعض الاحتمالات الممكنة تلي ذلك، تلك التي جرى التّحقّق من صحّتها بالبحث، مثل أنّ التبسم يزيد من السّعادة، ورفع الرّأس لأعلى يزيد الاعتزاز بالنّفس، وانحناء الظهر يجلب الكآبة. ما هي الوضعيّة الجسديّة الّتي قد تحرّك مشاعر القوة؟ بدأ علماء النفس دانا كارني (Dana Carney) وإيمي كادي (Amy Cuddy) وآندي ياب (Andy Yap) بشيء واضح – الظّهور بمظهر أكبر.

يظهر النّاس والحيوانات هيمنتهم ببسط أطرافهم والاستحواذ على أكبر مساحة ممكنة. فكّر في شخصين بطاولة اجتماع. يجلس أحدهما مطأطئًا رأسه قليلاً ويداه على حجره وأكتافه مقوّسة. أمّا الآخر فيجلس مشبكًا يديه خلف رأسه مستنداً بقدميه على الطّاولة. من الزّعيم؟

الرّسالة شديدة الوضوح، وفي كلّ مكان تولّي وجهك شطره – بدءً من الرّجل الخارق الذي يقف وصدره بارزٌ ويداه على خاصره، وترفرف حرملته خلفه، إلى رسومات الشّخصيات الخياليّة جاك دوناغي الّتي لعب دورها أليك بالدوين (Alec Baldwin) عن أحد قروش الشّركات، الّذين يجلسون النّاس على كراس صغيرة خلال التّفاوض على العقود.

بالطّبع كثيراً ما نرفض الظّهور بمظهر أكبر على أنّه نوع من الهراء غير اللّفظيّ – تظاهر بالأمر حتّى تصل لمرادك واشهق وازفر فهذا يجعلهم يتقلّصون بسهولة. مع ذلك، ماذا لو أنّ الظّهور بمظهر كبير أكثر من استعراض للقوّة ممن يمتلكونها

بالفعل، أو تحايل يطمح لتحقيق أمر مّا ممن لا يملكون القوّة؟ ماذا لو أنّ الاستعراض شيء ثانويّ والجماهير لا تهمّ، لأنّ التأثيرات الرّئيسيّة للظّهور بمظهر كبير وافتراضات القوّة التي تعبّر عنها تكون داخليّة؟

كلف كارني وكادي وياب مجموعة أشخاص للخضوع إلى تجربة من أجل دراسة أجروها عام 2010، بحيث يتّخذ الخاضعون للتّجربة وضعيات جسديّة منبسطة أو منكفئة، أحدهم واقفٌ والآخر جالس، ويستمرّ كلّ منهما لمدّة دقيقة. الأهمّ أنّ الخاضعين للتّجربة، لم يتمّ إخبارهم أن تلك الوضعيات من شأنها أن تعكس مظهر القوّة، أو أن تسلبها. قبل وضعيّة الجسد وبعدها، أخذوا عيّنات لعاب من أجل تحليل الهرمونات، الكورتيزول هو هرمون الإجهاد. وقد اكتشفت دراسات أخرى ارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول لدى الأشخاص الذين يقعون في مواقف يشعرون فيها بقلّة الحيلة أو التبعيّة – مثل أن يقال لهم باتباع تعليمات أحد رفاقهم الخاضعين للتّجربة. وعلى العكس تزداد مستويات التستوستيرون طرديًا مع القوّة.

بعد انتهاء المشاركين في تلك الدراسة من وضعيات الجسد، جلسوا للإجابة على بعض الأسئلة، منها التّعبير عن مدى شعورهم بالقوة و«الإمساك بزمام الأمور» وما إن كانوا يفضلون الحصول على 2 دولار مؤكدة أم فرصة 50/ 50 بأن يحصلوا على 4 دولارات أم لا شيء. شعر من اتّخذوا وضعيات جسد منبسطة بقوّة أكبر من المنكفئين، وكانت شهيّتهم أكبر للمجازفة. تغيَّرت أيضًا هرموناتهم، حيث انخفض الكورتيزول وارتفع التستوستيرون، كان العكس تمامًا من التّغير الهرموني في المنكفئين. ضع في الاعتبار أنّه لم يوجد أيّ نوع من التّفاعل الاجتماعيّ من أيّ نوع في ذلك البحث، أو من الألقاب أو التقييمات أو أي مؤشرات على وجود مراتب. لم يوجد أيّ شخص لإثارة إعجابه أو يثير الرّهبة. تلك التّأثيرات كانت انعكاسًا للأشخاص الّذين وهبوا قوّة «حقيقية»، وكلّ هذا من مجرّد الجلوس والقيام بطريقة معيّنة لدقيقتين مع شخص آخر في الغرفة.

إنّنا نتوقع صراحة القوّة والسّلطة من الأشخاص المنبسطين في وضعيّة جسدهم، *بما في ذلك أنفسنا*. مع ذلك فإنّ القوة في مجتمعنا تدور حول المناصب والتدرّج الهرميّ في السّلطات. من ذلك شعور المديرة بالقوّة في الاجتماع لأنّها المديرة، ليس لأنّها تضع قدميها على الطّاولة. أليس كذلك؟ نعم ولا.

صنّف علماء النّفس من جامعتي ستانفورد ونورثويسترن أناسًا في وضعيّتي جسد قوية وضعيفة عام 2011 وأظهروا الاختبار باعتباره تسويقيًا للكراسي المريحة للجسم. كما كلّفوا عشوائيًا كلّ شخص بدور مّا، تحديداً المديرون أو المرؤوسون في تحدّي أحجية لشخصين تبعها عدد من المهامّ الشخصية.

أفاد المديرون في تحدّي الأحجية أنّهم شعروا بالقوّة أكثر من المرؤوسين، مهما كانت وضعيّة جسدهم. مع ذلك كان العكس صحيحًا في المقياس الضمنيّ للقوة،[28] حيث كانت نتيجة الأشخاص الجالسين في وضعيّات منبسطة أعلى بغضّ النّظر عن دورهم كمديرين أو مرؤوسين. وخلال المهامّ ساد على وضعيّات الجسد السّلطوية الهرميّة عندما تعلق الأمر باختيار سلوكين مرتبطين بالأقوياء – اتخاذ إجراء والتّفكير المجرد. خلص الباحثون أنّه ربّما ربط الناس بين دورهم الأخير كمديرين أو مرؤوسين مع مستويات مختلفة من السّلطة، لكنّ جزءً من أدمغتهم فسّر انبساط وضعية أجسادهم أو انكفاءها، على أنّها «الإشارة الملائمة للسلوك».

يتوقّع الدّماغ القوّة من وضعيّة جسد مثلما يتوقّع مسكّن الألم من حُبيبة سكّريّة. ومثلما هو الحال مع مسكّن الألم الوهميّ فإنّ القوّة الوهميّة لها تأثيرات حقيقيّة. لاختبار شدّة هذه التّأثيرات أجلست كارني وكادي النّاس في وضعيّات جسد مرتفعة ومتدنّية، وبعد ذلك بوقت قصير جعلوهم يلقون خطابًا ارتجاليًا كجزء من محاكاة لمقابلة عمل «وظيفة أحلامهم». كان جمهورهم: اثنين من المشرفين على

(28) أكمل الخاضعون للتجربة جمل ناقصة «بأول كلمة تخطر على بالك.» جميعها يمكن أن تكون كلمات لها علاقة بالقوة أو ليس لها علاقة بالقوة (مثل فـ..ادة يمكن أن تكون قيادة أو قلادة).

التّجربة بوجهين باردين يقيّمان أداءهم.

سجّلت الخطب على شريط فيديو وتمّ لاحقًا تحليل محتواها وطريقة إلقائها من قبل مساعدي البحث الذين لم يعرفوا شيئا عن الفرضية العلمية محلّ الدّراسة أو وضعية الجسد التي طلب من ملقي الخطب اتّخاذها. وفي نتائج من المقرّر نشرها قريبًا، كان تقييم الخاضعين للتّجربة الّذين اتّخذوا وضعيّة جسد منبسطة قبل الخطاب أفضل كثيراً في الأداء ومرجّحا أكثر ل«تعيينهم». لم تكن لهذه الأفضليّة أيّ علاقة بما قالوه.

قال كادي إنّ تقييم محتوى الخطبة كان متساويًا بوضوح، «يتعلّق الأمر بمدى جاذبيّة الأشخاص عندما كانوا يلقون الخطب، وما لهم من سحر».

في تلك الحالة، كانت ردود فعل الجمهور مهمّة. لكنّ الجمهور لم يبهره رؤية النّاس وهم يظهرون بمظهر أكبر. في الواقع، لم يروا البتّة وضعية جسد أيّ أحد. بل كانت ردود فعلهم على أثار نتيجة وضعيّات الجسد تلك، القوّة الوهميّة، وكيف غيّرت من المتحدّثين أنفسهم. بمعنى آخر، لم يكن هذا مثل الطّاووس وهو يختال أمام أنثى الطّاووس بفرد ريشه مثل المروحة. بل كان مثل الطاووس وهو يختال وحده، ويفرد ريشه ثمّ ينطوي مرّة أخرى لموضعه، ومع ذلك يبهر الإناث عندما يأتي دوره.

كان هذا أكثر من مجرّد عرض. عندما يتعلّق الأمر بالقوّة، فإنّ تزييفها وصنعها يكونان الشّيء نفسه في بعض الأحيان. تعتقد كارني وزملاؤها أنّ الشّعور بالقوّة والتّغييرات الهرمونيّة المصاحبة لها في جوهرها تخفيفًا للإجهاد متعدّد الاستخدام، ويمكن لأيّ شخص الاستفادة منه، بصرف النّظر عن المكانة أو اللّقب أو الثّروة أو الميزة الاعتياديّة للسّلطة. ويشير بحثهم إلى أنّ إمضاء بعض الوقت لتبدو أكبر قبل امتحان أو عرض أو مقابلة أو أيّ حدث مرهق، يمكن أن يخفّف من قلقك بسبب الشّعور بقوّة وهميّة.

حتّى القوّة الوهميّة تفسد

لا تعني القدرة المحتملة للقوّة الوهميّة أنّها خير محض. في الحقيقة أحد أنواع القلق الّذي تخفف منه القوّة هو الإجهاد بفعل الكذب والغشّ (راجع إليوت سبيتزر). عندما ندلّس، تثقل أفكارنا بالقلق من تكشّف الحقيقة وبانتهاك الأعراف الاجتماعيّة، وبقواعدنا الأخلاقيّة وتوجّسنا من إيذاء الآخرين، وبإمكانيّة الإمساك بنا بالطّبع. هذا الخيال المعرفيّ والعاطفيّ يثير انتفاضات غير لفظيّة تعرف باسم المفصحات.

عندما نضع في الاعتبار إذا كان حريًا بنا أن نكذب، يردعنا الترقب العاطفيّ للنتائج السلبيّة المحتملة. إنّنا نشعر مسبقًا بلفحة من الأسى النّاتج، الذي يمكن أن يقلب احتماليّة الكذبة ويذهب ببريقها. ربّما تخفّف القوّة من حدّة لسعة الشّعور المسبق بالإجهاد.

وفي دراسة أخرى اكتشفت كارني أنّ الشّعور بالقوّة سهّل على النّاس الكذب حيال سرقة الأموال. وبعد المرور بمرحلة التّلاعب بالقوّة التي لعب فيها بعض الخاضعين للتجربة دور المديرين، ولعب فيها آخرون دور مرؤوسيهم، جيء بالخاضعين للتّجربة إلى غرفة كلّ على حدة وتركوا وحدهم للإجابة على أسئلة تظهر على الحاسوب. في النّهاية كان الحاسوب يخبر الخاضعين للتّجربة أن يسرقوا 100 دولار مخبّأة في الغرفة وأن يبقوا على هذا السّر، وأن يجلسوا في المقابل ساكنين ينتظرون النتيجة من المشرفين على التّجربة. بالتأكيد كانت تلك مجرّد دراسة، لكنّ اللّصوص كان لديهم الحافز للكذب، بل ولتزيين الكذب. ثمّ قيل لهم إنّه يمكنهم الاحتفاظ بالمال والاشتراك في يناصيب لربح 500 دولار إذا أفلتوا من كشفهم.

عندما عاد المشرفون على التجربة إلى الغرفة، جلس الخاضعون للتّجربة تحت أضواء متوهّجة من أجل تحقيق كتبت تفاصيله مسبقًا: هل سرقت المال؟ لماذا ينبغي عليّ تصديقك؟ هل تكذب عليّ الآن؟ بعد ذلك حلّلت مقاطع التّحقيقات للوقوف

على المفصحات الجسديّة عن الخداع، كتحريك الكتف سريعًا من جانب واحد، والتّلعثم أو الحديث بسرعة مفرطة.

كشفت هذه النّتائج عن قصّة القوّة والهرمونات والكذب بسلاسة. وفقًا لأسئلة متابعة، لم يفكّر المديرون أنّ السّرقة والكذب كانا أقل إثمًا مقارنة بما فعله المرؤوسون، لكنّهم كانوا أفضل حالاً في كليهما. أظهرت عيّنات اللّعاب أنّ المديرين الذين كذبوا لديهم نفس القراءة الهرمونيّة لمن يقولون الحقّ، دون إشارات عن وجود إجهاد. بعد التّحقيق، أظهر المرؤوسون الكاذبون زيادة في هرمون الإجهاد، الكورتيزول. وبالمثل أفاد أصحاب الدّرجة الدّنيا من القوّة بوجود مشاعر معنويّة سلبيّة، مثل الاستحياء أو الذّنب أو المهانة، وكانوا الوحيدين فقط الّذين كشف خداعهم لما بدر عنهم من مفصحات غير لفظيّة.

هل تعمل القوّة بنفس الطّريقة خارج بيئة المعمل المتحكّم فيها؟ تقول البيانات نعم إلى الآن. وفي دراسة أخرى مرتقب نشرها أشرف عليها ياب، كان الباحثون يذهبون للنّاس في شوارع بوسطن ونيويورك ويسألونهم إذا ما كان وقتهم يسمح بدقيقتين من أجل دراسة عن تمرينات الإطالة. لكنّها كانت حيلة لجعلهم يتّخذون وضعيّات جسد ذات قوّة عالية أو منخفضة.

إليك الصّفقة: احصل على 4 دولارات مقابل إتمام استطلاع رأي قصير بعد الوقوف منبسطًا (بحيث تكون الذّقن مرفوعة والقدمان متباعدتان واليدان على الخاصرة) أو منكفئًا (الكتفان متقوّسان وكلا الذّراعين والقدمين في وضعيّة متقاطعة) لمدّة دقيقة. لكن بعد انتهاء الخاضعين للتّجربة من الاستطلاع، يتشتّت الباحثون ويعطونهم 8 دولارات –ثلاث ورقات بواحد دولار وورقة بخمسة دولارات– ويسلمونها بشيء من البطء، بحيث يبدو المبلغ الزّائد ظاهراً لأيّ أحد يولي انتباهه.

دفعت للجميع مبالغ إضافية. وكان السّؤال، من سيعترف ومن سيضع النّقود

الزّائدة في جيبه ببساطة؟ أكثر من ثلاثة أرباع الأشخاص الذين وقفوا في وضعيّة منبسطة احتفظوا بالمال ورحلوا، مقارنة بثلث من اتّخذوا الوضعيّة المنكفئة فقط.

ربّما تبدو هذه الحبكة غير مترابطة بعض الشّيء، فنحن لا نستغرق كثيرا من الوقت في وضعيّة جسد معيّنة على الرّصيف. لكنّنا على أيّ حال نمضي كثيرا من الوقت في أماكن تجبرنا على اتّخاذ وضعيّات جسد منبسطة أو منكفئة. فكّر في السّاعات التي تمضيها جالسًا على مكتبك مثلاً أو تنقّلاتك اليومية. هل يمكن للانبساط على مكتب كبير أو الجلوس في سيّارة أكبر أن يُشعر النّاس بالقوّة وأن يسهّل عليهم بالضّرورة بعض الشّيء الكذب والخداع؟

في تجربة المتابعة المعمليّة، عمل المشاركون على فنّ القصّ واللّصق التّصويري. فنثرت أوراقهم والصّمغ والمقصّ والأقلام الملوّنة والأقلام اللّامعة على مساحة عمل كتلك الّتي يحتلّها مدير تنفيذي أو تكوّمت في مساحة تعادل حجم الطّاولة المخصّصة للمسافرين في مقعد الطّائرة. وبعد صناعة فنونهم، حلّ الخاضعون للتّجربة أحجية كلمات مقلوبة وظلّوا في الوقت نفسه مواصلين لعملهم في المساحات نفسها، ودفعت لهم مبالغ قليلة إضافيّة مع حلّ كلّ أحجية. النتيجة أنّ من سمح لهم بنثر أدواتهم زادت احتماليّة غشّهم بتضخيم نتائجهم في مهامّ أحاجي الكلمات المقلوبة عندما سنحت الفرصة.

في النّهاية، أجرى الباحثون مسحًا على مانهاتن بحثًا عن السّيّارات التي تقف مخالفة في الصّفّ الثّاني، واكتشفوا أنه مع كلّ قدم مكعّب زيادة في كابينة القيادة، تزيد احتماليّة التّوقّف غير المشروع بنسبة 50 في المائة تقريبًا. بالطّبع، من الصّعب توقيف سيّاراتك في أماكن قانونيّة بمنهاتن لندرتها. مع ذلك، فإنّ الرّابط بين سعة مقصورة القيادة والتّوقّف غير المشروع كانت كبيرة جدّاً، حتّى بعد ضبط عامل الحجم الخارجيّ للسّيّارات.

تعتقد دانا كارني أنّ القوّة تبدّل من القرارات الجزافيّة والأخلاقية بتغيير توازن

العقل حيال التّوقّعات، فبانخفاض الكورتيزول يزداد التستوستيرون ويشوّش على قشرة فصّ الجبهة الإنسيّة. وعند حدوث هذا، تعطّل القوّة أجراس إنذار التّرقّب في الدّماغ في نفس الوقت الذي ينشط فيه نظام المكافأة بالدّماغ.

تقول كارني، «القوّة مسكرة، إنّها في الأساس تعطي الضّوء الأخضر لكلّ شيء».

وعليه، من المحتمل أنّ نفس الخليط الهرموني الّذي أعطى إليوت سبيتزر الجرأة لملاحقة عمالقة وول ستريت، زادت قوّته حتّى عند صعوده لتقلّد منصب حاكم الولاية، ما أدّى إلى تهوّره وتدميره للذّات.

يمكن للقوّة (حتّى وإن كان الصّنف الوهمي منها) أن تصبح ألدّ أعدائها بتقويضها لقوّة الإرادة، التي يعتقد كثير من النّاس الآن أنّها خادمة النّجاح الحقيقيّة.

أهمية تقديم القوة على ذواتنا

ما يطلق عليه علماء النّفس «تنظيم الذّات» ويطلق عليه بقيّتنا الإرادة تزداد الإشادة به كمفتاح للوصول إلى الأهداف وإنجاز عظائم الأمور. عند دراسة الفائزين والسّبب وراء انتظامهم في العمل، نجد أنّ الإرادة تعلو الموهبة الطّبيعية والذّكاء ليختنقا في غبار الإصرار الّذي خلّفته تلك الإرادة.

الإرادة متأصّلة في التّوقّعات، تحديداً قدرة الحفاظ على التّركيز على الأهداف البعيدة وتجنّب إغراءات الطّرق المختصرة والانحراف النّاتج عن الشّعور الفوريّ بالامتنان والرّضا. إنّها تعطينا القوّة للمواصلة عندما تتفاقم الأمور. في كلّ من الدّراسات قصيرة الأمد، أو طويلة الأمد، أثبتت التّجارب أنّ الإرادة والتّحكّم في الذّات مؤشّران ممتازان على النّجاح النّهائيّ، إذ تغلبان على نتائج اختبارات الذكاء وامتحان كفاءة القبول، وحتّى المقاييس المصنوعة خصّيصًا، مثل اختبار الأكاديميّة العسكريّة الأمريكيّة «وست بوينت» المسمّى مجموع نقاط المرشّح.

باختصار، يتطلّب الأمر قدراً كبيراً من الإرادة للسّعي وراء أقصى درجات

النّجاح، وقدراً أكبر لمقاومة النّشوة الّتي تتبعه عادة، وهو ما يثير تساؤلاً: من أين تأتي الإرادة؟

وفقًا لبعض الباحثين، فإنّها قوّة الإرادة مع التّركيز على كلمة قوّة – قوّة تغذّيها نفس مصادر الطّاقة الّتي تستخدمها عضلاتنا. لدينا الكثير منها فحسب. ويمكن أن تزداد بفعل التّمرين المنتظم، لكنّها تُستنزف أيضًا من فرط الاستخدام. لو لم نكن حريصين، ربّما تستنزف كلّ قوة إرادتنا عندما نكون في أشد الحاجة إليها. فبدون الوقود لا تتحرّك السيارة.

هل تلك نهاية القصّة؟ تشير بعض أبحاث التّحكّم في الذّات الأخيرة أنّه يمكننا ملء خزّان وقودنا بقوّة إرادة وهميّة. إنّ ممارسة التّحكّم في النّفس يمكنه بالفعل أن يجعلنا نستفيد من مورد طاقة الجسد، لكن كما هو الحال بالنّسبة إلى التّمرينات البدنيّة، يمكن للتّوقّعات أن تتحكّم جوهريًا في استمراريّة إرادتنا.

هل تعدّ قوة الإرادة مصدرا متجدداً؟

أكبر نظرية عن قوة الإرادة في وقتنا الحاليّ هي «استنزاف الأنا» التي طوّرها عالم النّفس روي بوميستر (الّذي تعرّضنا للحديث عنه في الفصل الثاني). في سلسلة دراسات، أوضح بوميستر أنّه عندما يستخدم النّاس قوّة إرادتهم لشيء واحد، مثل مقاومة تناول رقاقة كعك بالشّكولاتة أو كبح الدّموع خلال مشاهدة فيلم حزين، تخلّوا عن المهامّ اللّاحقة، مثل حلّ أحاجي هندسيّة صعبة، أسرع من المجموعة المرجعيّة الخاضعة للتّجربة.

ربط بوميستر وزملاؤه بين هذا المورد المحدود من قوّة الإرادة والجلوكوز، مصدر الطّاقة الرّئيسي في الجسم. يستهلك التّفكير بالفعل قدراً مدهشًا من الطّاقة. تشير الدّراسات إلى أنّ الدّماغ يستهلك ما يصل إلى 20 في المائة من مخزون الجلوكوز اليوميّ للجسم. وفي بحث بوميستر، فإنّ الخاضعين للتّجربة الذين تناولوا عصير ليمون محلى بالسّكّر كان أداؤهم أفضل في سلسلة من مهامّ قوّة الإرادة أكثر من

الخاضعين للتّجربة الّذين لم يحتو عصير الليمون الذي تناولوه على سعرات حراريّة محلّاة.

أكّدت مقاييس الجلوكوز في عيّنات الدّم الّتي أخذت قبل اختبارات قوة الإرادة وبعدها أنّ التّحكم في الذّات بمثابة مضخّة طاقة. اكتشف بوميستر وزملاؤه أنّه في حين أنّ عضلة قوة الإرادة تتعب بعد الاستخدام المجهد، يمكن في المقابل تقويتها على مدار فترة طويلة من التّمرين.

بدا أنّ الاختلاف يتعلّق في مجمله بالتّوقيت. إذا حاولت الإقلاع عن التّدخين، والتّخفيف من الكحوليّات، والبدء في حمية غذائيّة، والتوقّف عن التأجيل، والتمرين أكثر، دفعة واحدة، فيحتمل أن تفشل في كلّ مهمّة. لكن عندما تزيد بالتّدريج من تحمّل قوة الإرادة في مجال واحد في حياتك، يمكنك أن تحسّن من انضباطك الذّاتي في كلّ المناحي.

مع ذلك، لا شيء من هذا يغيّر من الحسابات الأساسيّة لاستنزاف الأنا: على المدى القصير، فإنّ تركيز قوّة الإرادة على شيء واحد يقلّل من مخزون الوقود للمهمّة التالية، مالم تجدّد طاقتك بالعناصر الغذائيّة. الأمر بهذه البساطة. قد تبدو فكرة قوّة الإرادة الوهميّة وكأنها تعيد تلك العزيمة المهمّة إلى العالم الغامض للدّماغ الخالص وهو المكان الذي استدعاها منه بوميستر وفريقه مؤخّراً. أم هل تبدو هكذا؟ مثل هذا الاستنتاج يعتمد على الوصمة القديمة الّتي تقول بأنّ التأثير الوهميّ يختلف عن أيّ شيء «حقيقي».

لكن مرة تلو الأخرى نرى أنّ هذا الاختلاف يتماهى أو حتّى يمّحى بالكامل. تفرز توقّعات مسكنات الألم مواداً أفيونيّة تعمل تمامًا مثل المورفين؛ كما أنّ توقّعات مشروب الطّاقة تطلق كربوهيدرات فعليّة؛ ببساطة إذا بدون أقوى، ينخفض مستوى الكوليسترول لديك، ويرتفع مستوى التستوستيرون بنفس قدر ما إذا كنت متوليًا لمنصب، بل أكثر حتى في بعض الأحيان. مرّة تلو الأخرى، تحاكي تأثيرات

التّوقعات والافتراضات على الأقلّ بعض التغييرات التي تحفّزها الوسائل الأكثر ألفة. فلماذا لا ينسحب نفس الأمر على التّحكم في الذّات، سرّ النجاح الذي أعدنا اكتشافه حديثًا؟

أحد أوائل الباحثين الذين جرّبوا هذا فيرونكا جوب (Veronika Job)، وهي عالمة نفس في جامعة زيورخ. عملت جوب في بحوث ما بعد الدكتوراه عام 2010 مع كارول دويك الّتي غطّينا عملها عن العقلية الثابتة وعقليّة النّموّ في الفصل السّابق. في سلسلة من التّجارب اكتشفت جوب ودويك وزميلهما عالم النّفس في جامعة ستانفورد جريجوري والتون (Gregory Walton) أنّ الاعتقاد في قوّة الإرادة كان فعليًا بمثابة منبع لا ينضب يمكن تلافي استنزافه. وبدلاً من مقاومة رقاقة كعك بالشكولاتة وكبح الدّموع، طلب الباحثون من بعض الخاضعين للتّجربة أن يعلموا على كل حرف «هـ» في عدّة صفحات بلعبة كتابة نصوص مملّة. وصعّبوا الأمر على الخاضعين للتّجربة بإعطائهم أدواراً معقّدة للتّعليم على حرف «هـ»، كأن يعلموا عليه فقط عندما يفصله حرفين على الأقل من حرف متحرك آخر. بعدها تسلم الجميع «اختبار ستروب» الّذي تعرض فيه للخاضعين للتّجربة كلمات ملوّنة (أحمر وأخضر وأزرق، إلخ.) مكتوبة إمّا بلون الخطّ نفسه، أو مختلفة عنه. على سبيل المثال، ربّما يرون كلمة «أحمر» مكتوبة بخطّ أحمر أو أزرق. إنّها مهمّة تحكّم في الذّات، لأنّ التّعليمات تستوجب قراءة لون الخطّ بصوت عال، ما يعني أنّ الخاضعين للتّجربة عليهم التّحكّم في الدّافع لقراءة الكلمات ببساطة.

في المجمل كان الأشخاص الّذين عهد إليهم بمهمّة حرف «هـ» المملّة أبطأ من الآخرين، واقترفوا أخطاءً أكثر في اختبار ستروب. فأحرزوا نقطة واحدة في استنزاف الأنا. مع ذلك، في مستهلّ التجربة، ملأ الخاضعون للتّجربة استطلاعًا للرّأي عن الشّخصية والذّكاء يسأل ما إن كانوا يعتقدون أنّ قوّة الإرادة و«النّشاط العقليّ» موارد محدودة أم غير محدودة. اتّضح أنّ من يعتقدون أن نشاطهم العقلي محدود، فحسب، هم من ساء أداؤهم في مهمّة التّحكم في الذّات التّابعة لذلك.

ومن اعتقدوا أنّ التحكم في الذات مصدر غير محدود لم تبد عليهم أيّ تأثيرات مرضيّة من مهمّة «هـ» المعقّدة وكان أداؤهم بالجودة نفسها في اختبار استروب.

حاول الباحثون بعد ذلك التّلاعب بتوقّعات قوّة إرادة النّاس. ففي تجربة لاحقة جعلوا الاستطلاع المبدئيّ متحيّزاً تجاه الاعتقاد في قوّة الإرادة المحدودة أو غير المحدودة. فكانوا يختبرون تأثيرات إيحاء قوّة الإرادة، وكان ثمّة شيء آخر يريدون تفقّده. هل من الممكن أن يكون الأشخاص الّذين اعتقدوا في قوّة الإرادة غير المحدودة، قد أبلوا بلاءً حسنًا في المهام اللاحقة، فقط لأنهم تخلوا تمامًا عن الحرص واستنزفوا مستودعات طاقتهم التي كان الشخص المتأني ليحفظها من أجل الطوارئ؟ لو أن الأمر كذلك، فربما يبلي هؤلاء الرفاق بلاءً حسنًا في أول مهمة تالية لكن محتمل أن يكون أداؤهم فظيعًا في التّحدي الثالث، وهو ما أضافه الباحثون إلى المهام.

في النهاية، لم يكن عدد المهامّ ذا أهمّيّة. فالأشخاص الّذين أدّوا مهمّة «هـ» المعقّدة كان أداؤهم أسوأ في المهمّتين التاليتين، لكن فقط إذا ما صوّر إليهم أنّ نشاطهم العقليّ محدودٌ ومستنزفٌ بالفعل. ولو أنّهم اعتقدوا في النّشاط العقليّ غير المحدود، لكان أداؤهم جيّداً في كافّة المهامّ الثلاث.

لكن ما بدا أنّه مهمّ هو الإجهاد، كما اكتشف الباحثون في التّجربة الأخيرة. كلّما وقع النّاس تحت وطأة إجهاد من شأنه استنزاف الطّاقة، بدا أن توقّعات قوّة الإرادة لديهم تؤثّر على قدرتهم على مقاومة الإغواء والحفاظ على التّركيز. في تلك التّجربة، أتمّ طلّاب جامعيّون استطلاعًا للرّأي عن قوّة إرادتهم ووصفوا أيضًا هدفًا شخصيًا على المدى الطّويل. ثمّ شارك الطّلاب مع الباحثين ثلاث مرّات أثناء الفصل الدّراسيّ من خلال استفتاء على الإنترنت –في البداية، وفي الوسط، وخلال المراحل النّهائيّة– للاعتراف بخطايا قوّة إرادتهم. ذكروا مقدار الوجبات السّريعة الّتي كانوا يتناولونها ومقدار الوقت الّذي أمضوه أمام التّلفاز أو في تصفّح فيسبوك عوضًا عن

الدّراسة، وما إذا كانوا حقّقوا أيّ تقدّم نحو أهدافهم.

في بداية الفصل الدّراسيّ ووسطه، كان كلّ الطّلاب يأكلون تقريبًا نفس مقدار الوجبات السّريعة، ويؤجّلون عملهم بنفس الدّرجة، ويحرزون تقدمًا تجاه اهدافهم طويلة المدى بنفس المعدّلات، مهما كان اعتقادهم عن قوّة الإرادة. مع ذلك عندما زاد الإجهاد خلال المراحل النهائيّة، فإنّ الطّلاب الذين اعتقدوا بأنّ لديهم مقدارا محدّدا فقط من قوة الإرادة كانوا يعانون أكثر للتّخلص من الرّقائق والالتزام بدراستهم والعمل نحو أهدافهم.

مع أنّ هذه التأثيرات تبعت الاعتقاد في قوّة الإرادة غير المحدودة، حرصت جوب وفريقها على ذكر أنّهم، «لا يشكّكون في الموارد البيولوجيّة الّتي تساهم في التّحكم في الذّات بنجاح». مثل التّحمل البدنيّ وحقيقة وجود حدود، وأنّه لا يجب أن تتعارض فكرة أنّ المعتقدات يمكنها دفعهم وجذبهم.

في غضون ذلك، قرّر الباحثون في جامعة أنديانا أن يروا ما إذا كانت البدائل الوهميّة يمكنها أن تجدّد قوة الإرادة بنفس موثوقية كربوهيدرات سكريات عصير الليمون في دراسات بوميستر. أولاً استنزفوا قوّة إرادة بعض الخاضعين للتّجربة بمهمة مستعارة من عمل بوميستر: الجلوس أمام طبق من رقائق كعك شوكولاتة مخبوزة حديثًا ووعاء من الفجل، قيل للأشخاص في مجموعة استنزاف قوّة الإرادة ألا يأكلوا الكعك وأن يلتهموا الفجل. وعلى العكس أعطي الخاضعون للتّجربة الآخرون حرّية اختيار أيّ قدر يشتهونه من الكعك.

قبل وجبتهم الخفيفة، قرأ المشاركون ورقة بيانات حقيقيّة عن مكان إنتاج الطّعام، بما فيها معلومات عن الموادّ المسببة للحساسيّة والعناصر الغذائيّة. وقد أعطى هذا غطاءً للباحثين من أجل حيلتهم التالية – تقديم مشروب ليمون_ التي خصص لها ورقة بيانات تذكر قابليتها إلى إضعاف أو تعزيز النشاط العقلي. وبالنسبة للمجموعة المرجعية، لم تشر ورقة البيانات لأي اقتراحات حول تأثيراتها

المعرفية. في الواقع، شرب الجميع نفس عصير الليمون الحلو الصناعيّ الخالي من السعرات الحراريّة. في النّهاية، أعطي الخاضعون للتّجربة سلسلة من الأحاجي الصّعبة في مصفوفات رقمية لحلّها، وهي مهمة قيل لهم أنّ بإمكانهم التوقف عنها في أيّ وقت. السّؤال قيد التحقيق كان عن الفترة الّتي سيستغرقها النّاس في مواصلة المحاولة.

الأشخاص الذين لم يتوقّعوا أيّ شيء من مشروب اللّيمون توقّفوا عن حلّ الأحاجي تمامًا كما قالت نظريّة استنزاف الأنا إنهم سيفعلون. في المقابل فإن من قاوموا الكعك اللذيذ تحديداً توقفوا عن حل الأحاجي أسرع ممن أكلوه. إلا أنّ النتائج كانت شديدة التباين، بين الأشخاص الذين لديهم توقّعات لعصير الليمون الذي شربوه. وعندما تعلّق الأمر بوقت التّوقف، فاقت تلك التّوقّعات تأثيرات المقاومة أو الاستمتاع بالكعك.

أمّا آكلو الكعك الّذين توقّعوا أن يوهن عصير اللّيمون من نشاطهم العقليّ فقد توقّفوا عن الأحاجي بنفس سرعة من آكلو الفجل من المجموعة المرجعية. في غضون ذلك، فآكلو الفجل الّذين توقّعوا أن يجدّد عصير اللّيمون مواردهم العقليّة كان إصرارهم على حلّ الأحاجي بنفس قدر آكلي الكعك من المجموعة المرجعيّة.

وفي تجارب المتابعة، أضاف الباحثون شيئًا لتجربتهم. فجعلوا توقّعات تجديد الطّاقة لا تستمدّ من عصير اللّيمون بل من شيء أسرع زوالاً – الحالة المزاجيّة. أولاً، طلبوا من الخاضعين للتّجربة أن يكتبوا عن الذّاكرة الشّخصيّة الإيجابيّة أو السّلبيّة، ليجعلوهم في حالة مزاجيّة جيّدة أو سيّئة. ثمّ استخدموا استبيانات موجّهة ليقترحوا عليهم بدهاء أنّ النشاط العقليّ يعزّزه إمّا الحالة المزاجيّة الإيجابيّة أو السّلبية. ولم يشر على المجموعة المرجعيّة بأيّ إيحاءات لها علاقة بالتأثير المعرفيّ للحالة المزاجيّة. بعد ذلك انتقل الخاضعون للتّجربة إلى سلسلة من المهامّ المستنزفة، وانتهوا باختبار كلمات مقلوبة شديدة الصعوبة.

مرّة أخرى، أراد الباحثون أن يروا من يصرّ على حلّ الكلمات المقلوبة ومن يستسلم على عجلٍ، ومرّة أخرى فإنّ الأشخاص الذين لم يتوقّعوا أيّ شيء من تغيّراتهم المزاجيّة اتّبعوا النّمط المعتاد. ومن كلّفوا بالمهامّ المستنزفة مقدّمًا توقفوا عن حلّ الكلمات المقلومة مبكراً، واقترفوا أخطاءً أكثر من غيرهم.

على العكس، فإنّ الأشخاص الذين كانوا في حالة مزاجيّة إيجابيّة كان أداؤهم أفضل من أيّ شخص في حل الكلمات المقلوبة، وحاولوا بنفس المثابرة، مهما كانت درجة الاستنزاف في مهامهم المبدئية، لو قيل لهم أن الحالة المزاجيّة الجيّدة كانت تجدّد القوّة العقلية. لو قيل لهم إنّ الحالة المزاجيّة السّلبيّة منشّطة، فإنّ السّعادة لم تفعل لهم أيّ شيء. كان أداء حلّ الكلمات المقلوبة للخاضعين للتّجربة الّذين استرجعوا ذكريات تعيسة اتبعوا نمطًا موازيًا ومضاداً. لو قيل لهم إنّ قليلا من الحالة المزاجيّة السلبية يمكن أن تعزّز النشاط العقليّ، كان أداؤهم بنفس درجة أيّ شخص في حلّ الكلمات المقلوبة، على الرّغم من الاستنزاف الأوّل.

أشارت النّتائج إلى أنّه مهما كان ما تتوقّع أن يجدّد قوة إرادتك فسيفعل هذا. خلص الباحثون إلى أنّ «أيّ تنفيس عقليّ سواءً أكان على شكل وجبة خفيفة أو تفاعل اجتماعيّ أو تصفّح للإنترنت أو غفوة أو إجازة – سيكون أكثر فاعلية عندما يعتقد النّاس أنّ التجربة ستستعيد قدراتهم العقلية». بمعنى آخر، أينما تؤدّي بك معتقداتك، ستتبعها قوّة إرادتك.

وكما هو حال الدّراسات الّتي أشرفت عليها جوب، اقترح هؤلاء الباحثون أنّ متانة قوة إرادتنا وجلدها، هما في النهاية نتيجة مدّ التوقّعات للحدود الحقيقيّة. شكّ الباحث الرّائد جوش كلاركسون (Josh Clarkson) أنّ التوقّعات لا تصنع موارد قوّة إرادة جديدة، لكنّها ترشد بدلاً من ذلك إلى كيفيّة تخصيصها وتتيح قدرا أكبر من الوصول إلى ما لدينا بالفعل في جعبتنا، وهذا يشبه نظريّة الحاكم المركزيّ لممارسة التّحمّل. في الواقع، كشفت دراسة عام 2012 عن قوّة الإرادة أنّ مضمضة محلول

الجلوكوز وتفله، حمى النّاس من استنزاف الأنا، مثلما زادت مضمضة الكربوهيدرات من قوّة تحمّل راكبي الدّرّاجات في سباقات المسافات الطّويلة، بينما لم يكن لها أيّ تأثير على مستويات الجلوكوز في الدّم.

يقول كلاركسون إنّه من المحتمل أن نصل إلى نهاية حبل قوّة إرادتنا، ألا يصبح لدينا مزيد من القوّة من أجل الجهد العقليّ المكثف. مع ذلك، نمضي معظم وقتنا في ظلّ ظروف غامضة أكثر – إلى أيّ درجة كانت المهمّة متعبة؟ مدى الاستنزاف الذي شعرت به بحق؟ هل نلت ما يكفي من قسط الرّاحة أم هل تناولت إفطارا لائقا؟ خمّن أنّ تلك المناطق الرّماديّة تلعب فيها التّصوّرات دوراً كبيراً.

يقول كلاركسون في تلميح إلى نظرية بومستر عن طاقة قوّة الإرادة المحدودة، «يمكنك القول إنّ نتائجنا متضاربة مع نموذج القوّة في التّحكم في الذّات، لأنّ التّصوّر الخالص يؤدّي إلى تلك التّأثيرات».

إعادة تعريف القوّة

تقول الحكمة التقليديّة إنّ قوة الشّخص وقوة إرادته يمكن قياسها بسهولة. الحدود الفاصلة واضحة، إمّا أن تجلس في المكتب المميّز بالزّاوية أو أن لا تجلس فيه. إمّا أن تقاوم شريحة الفطيرة الإضافية أو تلتهمها.

أشار البحث الّذي تناولناه في هذا الفصل إلى أنّه ليس بالأمر البسيط. كلاً من القوّة وقوّة الإرادة عبارة عن حالة عقليّة أيضًا إلى درجة معيّنة، تستجيب لتوقّعاتنا.

فكلاهما يحومان حول النّجاح والإنجاز، لكن في بعض الأحيان يتنافران في الاتّجاهين المضادّين. من الممتع أن نتدبّر أمر القوة الوهميّة، وما يمكن أن نحظى به بمجرد الوقوف أطول قليلاً أو الاستحواذ على مساحة أكبر في العالم. لكن في النّهاية ربّما يساعدنا أكثر أن تكون لدينا توقّعات عالية عن قوّة الإرادة – القوّة الإضافيّة

لمواصلة العمل المضني والقدرة على مقاومة الإغراءات المقترنة بالسّلطة. ربّما تكون توقّعات قوّة الإرادة المحسّنة هذه أهم بكثير، حتّى من النجاح النّهائيّ.



ستتحسّن أمورك عمّا قريب

9

الإيمان بزجاجة

أكبر نقطة تحوّل في تاريخ **العلاج الوهميّ** منذ محاكمات ميسمر وقعت في عشيّة أعياد الميلاد عام 1955. في ذلك اليوم، نشرت دوريّة الجمعيّة الطّبيّة الأمريكيّة مقالاً لهنري بيتشر (Henry Beecher) أستاذ طبّ التّخدير بجامعة هارفارد، وعنوانه «العلاج الوهميّ القويّ» الّذي سيحدّد دور العلاج الوهميّ في الطّب لعقود كسراب يتلاشى باسم العلوم المفيدة التي تسعى إلى التأثيرات العلاجيّة الحقيقيّة.

عاين بيتشر قوّة العلاج الوهميّ كطبيب عسكريّ خدم مع القوّات الأمريكيّة التي كانت تحارب آنذاك للوصول إلى شواطئ جنوب إيطاليا عام 1944. كان الألمان يقصفون بوابل من المدفعيّة وأضحى المورفين على وشكِ النَّفاد من المستشفى الميداني الذي يعمل بها بيتشر. ونظراً لحالة اليأس التي ألّمت به، أعطى بعض الجرحى جرعات محلول ملحيّ (المكافئ للحبوب السّكريّة) إلى جانب تطمينات أنّ ألمهم سيخفّ عمّا قريب. نجحت تلك الحيلة نجاحًا معقولاً، فخفّ ألم الجنود، ومنع بدايات صدمة قاتلة محتملة.

استغرق بيتشر في دراسات العلاج الوهميّ عندما عاد إلى عمله بكلية الطبّ بهارفارد بعد الحرب. وعليه حلّلت ورقته البحثية المعروفة عام 1955 عشرات الدّراسات عن العقاقير الّتي استخدمت فيها مجموعات مرجعيّة خضعت للعلاج الوهميّ، في ظلّ ظروف تتراوح من آلام ما بعد العمليّة مروراً بالمرض ووصولاً إلى البرد العاديّ. استنتج بيتشر أنّ حوالي ثلث المرضى الّذين تناولوا العلاج الوهميّ

سيتحسّنون ببساطة نظراً لتوقّعاتهم بشفائهم.

وقد حاجج بيتشر أنّ المشكلة تكمن في أنّ معظم الأبحاث الطّبّيّة لم تحسب تأثيرات التّوقّعات، ما حال دون تحديد الفعاليّة الحقيقية لأيّ علاج مقدّم. الحلّ كان في إعطاء بعض الخاضعين للتّجربة عشوائيًّا علاجًا وهميًّا إلى جانب من يحصلون على علاج حقيقيّ، بحيث لا يعرف الخاضعون للتّجربة أو الأطباء السّريريّون من يتلقّى أيّ علاج. ما اقترحه بيتشر «تجربة متحكّم بها ومستترة وعشوائيّة على العلاج الوهميّ»، وهو الإجراء واسع الانتشار حاليًّا في الأبحاث الطبّيّة.

كان بيتشر أوّل طبيب يتناول باحترام الإمكانيّات المحتملة للعلاج بالتّوقّعات، لكنّ سلوكه لم يختلف كثيراً عمّا عبر عنه المحقّقون مع ميسمر عام 1784 – التّخيّل والتّوقّع لهما قوة حقيقية، لكنّها كانت قوّة الخداع فحسب. كان العلاج الوهميّ ضروريًا للبحث الجيّد تحديداً، لأنّه كان يمثّل كلّ شيء لا يوجد في العلم التجريبيّ – مبنيّ على خرافة ويدعمه الإيمان ويعتمد على الكذب.

كتب عن العلاج الوهميّ، «له وظيفتان حقيقيّتان، وهما تفريق التّأثيرات الصّيدلانيّة عن تأثيرات الإيحاء، والأخرى الحصول على تقييم موضوعيّ لنتائج التّجربة».

كان الباحثون بحاجة إلى حساب تأثيرات تلك الخيالات الكاذبة، وعزلها قبل أن تخرّب الفهم العلمي لطرائق العلاج الطّبية والمسار الحقيقيّ للمرض.

بالنّسبة إلى حالة بيتشر فقد تعامل مع الصّرامة العلميّة بعجلة وتراخي إلى حدّ كبير. فقرابة النّصف من دراساته الّتي حللها كانت خاصّة به، وتقريبًا لم يكن لأيّ منها مجموعة موازية لم تتلق علاجًا. هذا الأمر مهمّ، لأنّ النّاس يتعافون على الدّوام من الأمراض بسبب المسار الطّبيعيّ للمرض. دون قياس «التّعافي التلقائي» – الّذي عادة ما يحدث بإبقاء النّاس على قائمة انتظار الدّراسة – من المستحيل تمييز

المرضى الّذين استجابوا للعلاج الوهميّ عن أولئك الّذين كان يمكن لهم أن يتحسّنوا بنفس القدر عند بقائهم في المنزل.

وعليه انتهت مهمّة بيتشر المضادّة للتّحيز، بتحيّزه إلى تحليله. قال تيد كابتشوك (Ted Kaptchuk) الباحث في العلاج الوهمي بكلّيّة الطّب بهارفادر، «شعر أنّ الطب خارج عن السّيطرة، وهو ما كان حاصلا بالفعل. فكان لديه الدّافع الأخلاقيّ، لكنه لم يكن موضوعيًّا».

الخلاصة أنّ معدل استجابة ثلث المرضى للعلاج الوهميّ لبيتشر كان باطلاً. أمّا المقياس الأدقّ فيكون كالتّالي: يعتمد هذا على أمر آخر. يصنع العلاج الوهميّ المعجزات مع أمراض معيّنة، لكن يبدو وكأنه لا يؤثر في أمراض أخرى. كما يهمّ أيضًا مصدر توقّعات العلاج الوهمي. يهمّ معرفة إذا ما كان العلاج الزائف حبة دواء أو حقنا أو كريما موضعيًا. وإذا كان حبة دواء، فاللّون يشكّل فارقًا، وكذا الاسم. ومن المهمّ ما إن كان العلاج الوهمي يعطى في أمريكا أو فرنسا أو ألمانيا أو البرازيل. في النّهاية، معدّل الاستجابة للعلاج الوهميّ مع نفس الدواء يمكن أن يتغيّر من عام لعام.

نجحت مسألة الموضوعية لبيتشر المعروضة من زاوية واحدة نجاحًا كبيراً. فقد تبع نشر ورقته العلميّة زيادة التّجارب المتحكّم بها المستترة العشوائية في العلاج الوهميّ، وظلّ هذا الدّور الرئيسيّ للعلاج الوهميّ منذ ذلك الحين – لاعبا معترفا به لكنّه غير معروف جيّداً أو مستلطف، بحثًا عن الحقيقة العلميّة. إذا ما تحسّن المرضى الّذين يتناولون العقاقير كثيراً [29] عن أولئك الذين يخضعون للعلاج الوهميّ، يدّعي الباحثون حينها أنّهم عزلوا تأثير الدّواء الحقيقيّ. لكن فعليًا حتّى العقاقير الحقيقيّة عادة ما تستفيد من الزّخم الحاصل بسبب العلاج الوهميّ، وسنتعرّض لهذا لاحقًا.

---

(29) «كثيراً» يعني فرصة 5 في المائة على الأقل لحدوث النتائج صدفة.

مازال العلاج الوهمي إلى يومنا هذا يعاني من وصمتي العار المتلاصقتين وهما اللاواقعيّة والخداع، اللّذان تمّ تناولهما تفصيليًا عام 1784. في حين أنّ استخدامهما في التّجارب السّريريّة كان حاسمًا من أجل التّقدّم الآمن للبحث الطبي، هاتان الوصمتان جعلتا من أحد القدرات الكامنة الأكبر في موضع لا تحسد عليه.

العقاقير الوهميّة تتحوّل إلى حقيقة

من الملائم القول إنّه قبل دخول مصطلح «العقار الوهميّ» إلى اللغة الطبية، كانت صلاة. فالكلمة مشتقة من اللاتينية عن «سوف أرضي» والمكافئ لها في اللاتينية مزمور 116، Placebo Domino in regione vivorum أو، «أُرضي الرب في أرض الأحياء».[30] وبناءً عليه، فقد كان في العصور الوسطى، اسمًا مستعاراً مهينًا للنّائحين في الجنائز الذين كانوا يتغنّون بالمزمور بدموع مفتعلة ورثاء أجوف. وعندما ظهر مصطلح «العقار الوهميّ» للمرة الأولى في القواميس الطّبية بعد عدّة سنوات من تشكيل لجنة فرانكلين، عرف بأنّه طريقة للتّسرية عّمن ألم بهم مرض عضال أو للتهدئة من روعهم.

سيمرّ قرنان من الزمان تقريبًا قبل أن يتجرّأ أيّ شخص على اقتراح أن المستجيبين للعقاقير الوهميّة لم يكونوا ملفّقين ببساطة. كان أحد أوائل منّ قالوا بهذا ستيوارت وولف (Stewart Wolf) الذي كان معاصراً لبريتشر وطبيبًا لأمراض الجهاز الهضميّ بجامعة كورنيل. كان وولف يتابع حالة مريض يدعى توم، انغلق مجرى المريء لديه بفعل جرح بعد أن تناول وهو طفل جرعة مفرطة من حساء البطلينوس. منذ ذلك الحين أطعم توم نفسه بطعام يتفله بعد مضغه في أنبوب موصل بفتحة في بطنه.

هذا الحظّ العاثر سمح لوولف أن يختلس النّظر مباشرة إلى معدة توم بحيث

---

(30) في الواقع، المزمور اللاتيني هو ترجمة خاطئة من القرن الرابع للنص العبري الأصلي. فالترجمة الصحيحة لتلك العبارة من المزمور 116 تقول، «أَسْلُكُ قُدَّامَ الرَّبِّ فِي أَرْضِ الأَحْيَاءِ»، وهو ما يبدو متوافقًا مع كافة الأمور الأخرى، أو صحيحًا على الأقل.

يمكنه رؤية عاقبة الأكل والشّرب والإجهاد، وتناول شتى أنواع العقاقير. بعض العقاقير سبّبت مغصا في البطن وإسهالا، وخلال التجارب، شاهد وولف أنواعا من العقاقير الوهمية تسبّب نفس الحركات البهلوانية في الجهاز الهضميّ.

أكدّ وولف أنّ، «تأثيرات العقاقير الوهميّة التي عدّلت من الإجراء الصّيدلانيّ للعقاقير، أو جعلت العوامل الخاملة فعّالة، ليست بالتأثيرات الخيالية».

مع ذلك، يأتي ترتيب دراسات الحالة الفرديّة في مرتبة دنيا على عمود الطّوطم العلميّ، وكما هو حال بيتشر، كان وولف مهتمًا أكثر بتحذير الباحثين بشأن العقاقير الوهميّة من استكشاف قدراتها الكامنة على العلاج. الأهمّ أنّه لم يعرف أحد كيف يمكن لشيء سريع الزّوال مثل التّوقّع أن يشقّ طريقه في الجسد. لكي يؤخذ أيّ علاج طبي على محمل الجدّ يجب أن تكون له آليّة معقولة، لكن عندما يتعلّق الأمر بالعقاقير الوهميّة فلا يكتنفه إلّا الغموض.

بدأ هذا يتغير في سبعينيات القرن العشرين. أوّلاً اكتشف العلماء أنّ أدمغتنا تصنع مسكّنات الألم الخاص بها، الأفيون المعروف باسم الإندورفين والإنكيفالين. فهل يمكن أن تفرز هاتين المادّتين بفعل العقاقير الوهميّة؟ اشترك عالما أعصاب هما جون ليفين (Jon Levine) وهوارد فيلدز (Howard Fields) مع جرّاح فم يدعى نيوتن جوردون (Newton Gordon) لاختبار الفكرة بإعطاء جرعة عقار وهميّ للأشخاص المتعافين من جراحة الفم قيل لهم إنّه مسكّن ألم، بينما حقنوا سرّاً أيضًا بعض المرضى بالنالوكسون، وهو عقار يستخدم لحجب تأثيرات الأفيون. أفلح مسكّن الألم الوهميّ، باستثناء المرضى الّذين حقنوا بالنالوكسون. فلو أنّ الشفاء الوهميّ من الألم مجرّد نسج من خيال المريض، فلا يجب أن يحدث حاجب تأثير المورفين أيّ اختلاف بين من أعطوا العقاقير الزّائفة. مع ذلك أحدث اختلافًا، وهو ما يشير إلى أنّ التّعافي من الألم بفعل التّوقّعات كان حقيقيًا بما فيه الكفاية ليُحجب بطريقة كيمياويّة حيويّة.

ثاني اكتشاف مهمّ بخصوص العقارات الوهميّة في هذا العقد، أنّها ليست بحاجة إلى إيحاء من الطّبيب كي تنجح. فالجسم يمكنه أن يولد توقّعات وهميّة قويّة من تلقاء نفسه من خلال الإشراط، أصبح المنعكس الشّرطي مشهوراً بفضل كلاب بافلوف (Ivan Pavlov) الجائعة. ففي عملية الإشراط الكلاسيكيّة يقترن المثير مراراً وتكراراً (جرس في حالة كلاب بافلوف) بمثير غير شرطيّ (أكل الكلب للطّعام) وهو ما يحفّز استجابة حيويّة (لعاب الكلاب). وبعد فترة، يبدأ الكلاب في إفراز اللّعاب مع صوت الجرس، حتى وإن لم يقدّم الطّعام.

في منتصف سبعينيات القرن العشرين، بحث عالم النّفس روبرت آدر (Robert Ader) في قوّة تأثيرات الإشراط على الجرذان. وكانت العقاقير الوهميّة أبعد ما يكون عن مخيّلته. فقد عمل على إشراط الجرذان لتخاف من محلول السكارين الحلو، الّذي عادة ما يحبّونه عندما أقرنه بعقار يسبّب للجرذان وجعا في المعدة. أراد آدر معرفة كمّ الوقت اللّازم للاعتياد على خوفهم من السكارين الّذي تعلّموه مؤخّراً بعد إبعاد العقار والرّجوع إلى حبّهم الغريزيّ للحلوى. الفئران الّتي استغرقت أطول وقت أطعمت محلول السكارين بالإجبار في النّهاية من خلال قطّارة العين، من أجل إتمام بروتوكولات التّجربة. عندئذ حدثت أمور غريبة. ماتت الجرذان واحداً تلو الآخر دون أيّ تفسير. والجرذان الّتي استهلكت مبدئيًا أكبر كمّية من محلول السكارين خلال محاولات الإشراط كانت تميل إلى تجنّبه لأطول فترة ممكنة، وكانت هي نفس الجرذان التي لاقت حتفها مبكراً وفي ظروف غامضة.

ما الذي كان يحدث؟ عرف آدر أنّ العقار الّذي اختاره يسبّب مغصًا بالمعدة للجرذان ويعيق الجهاز المناعيّ. كان يستخدم تحديداً لعلاج الأمراض المناعيّة الذاتيّة مثل داء الذئبة. ومع أنّ الجرذان ليس لديها توقّعات واعية حول ماهية الشّيء الّذي يفسد عليهم مشروبهم الحلو، ربما تعلّمت أدمغتهم الصّغيرة عند مرحلة مّا أن تترقّب وتحاكي بعض تأثيرات العقار من مذاق السكارين. لو أنّ الأمر كذلك، فستحدث أشد حالات إعاقة الجهاز المناعيّ في الفئران الّتي امتنعت عن تناول

السكارين لأطول فترة ممكنة وخضعت لأقصى درجات الإشراط، تلك التي أجبرت على تناوله بقطّارة العين. في الواقع، فإنّ دراسات المتابعة التي أجراها آدر بالتعاون مع إخصائيّ أمراض المناعة نيكولاس كوهين (Nicholas Cohen) أكّدت وجود استجابة وهميّة إشراطية. حتّى بلا عقار، كان السكارين يستثير توقّعات آليّة أضعفت من الجهاز المناعيّ للجرذان وتركت الباب مفتوحًا على مصراعيه لكافّة أنواع الأمراض الّتي ظلّت تحصد حياة الفئران.

هذه النّتائج كانت مثيرة، لكنّها أفصحت عن كثير من الأشياء المجهولة. على سبيل المثال، هل يمكن لتأثير العقار الوهميّ الّذي تسبّبه استجابات إشراطيّة أن يستثار من أجل العلل التي لم تحدّد للجهاز المناعيّ؟ هل ستفلح في البشر؟ كيف يمكن لعقاقير وهميّة تحفّزها الإيحاءات اللّفظية أن تصمد ضدّ تأثير وهميٍّ مشرط؟ معظم هذه الأسئلة مرّت دون تحقيق حتّى تسعينيات القرن العشرين، عندما بدأ العلماء في الكشف عن كيفية عمل العقاقير الوهميّة فعليًا، ومتى لا تعمل.

التّنبّؤات تتبع طرقا شتى

في معمله بكلية الطّب بجامعة تورينو، يسلّط عالم الأعصاب فابريزيو بينديتي (Fabrizio Benedetti) الليزر على الناس، ويعتصرهم بالمرقأة ويحرقهم بخلاصة الفلفل الحارّ. لكنّ معاناة الخاضعين لتجاربه لا تذهب سدى. فبتجربة مركبات مختلفة للعقاقير المسكّنة للألم، إلى جانب عقاقير وهميّة تستثار بفعل الإشراط والإيحاء اللّفظيّ، كشف بينديتي أنّ أدمغتنا لديها أكثر من طريقة لتفكّر في الألم.

في إحدى الدّراسات على مدار عدّة أيام، اعتصر بينديتي ذراع كلّ الخاضعين للتّجربة بالمرقأة إلى حدّ جعلهم يشعرون بالألم دون استعمال أيّ مسكّن من أجل الوصول إلى الخطّ القاعديّ لأقصى حدّ يمكن تحمّل الألم عنده. خلال يومين متاليين، حقن الخاضعين للتّجربة بجرعة أو اثنتين من مخفّفات الألم القويّة قبل ألم المرقأة. لم يقل للخاضعين للتجربة إنّهم يحقنون بعقار ينهي الألم بمكافحة الالتهاب،

لكنّ بعضهم حقن بالمورفين الأفيوني في حين حقن الآخرون بكيتورولاك، بنفس الكيفية الّتي يعمل بها الأسبرين. وفي اليوم الأخير، حقن الخاضعون للتجربة مرّة أخرى قبل استخدام المرقأة، لكن بدلاً من استخدام مسكّن الألم الاعتياديّ، حقنوا بمحلول ملحيّ أو نالوكسون الّذي يحجب تأثير الأفيون.

وكما كان الحال مع مرضى جراحة الفم الّذين تبع حقنهم بمسكّن الألم الوهميّ الإيحاء اللفظيّ، فإن النالوكسون حجب التأثيرات الوهمية الإشراطية – لكن ليس في كلّ الحالات. فقد قاوم مسكّن الألم فقط في الأشخاص الذين أشرطوا بالمورفين الأفيونيّ. ليس للنولاكسون أيّ تأثير على مسكّن الألم الوهميّ بالنّسبة إلى المرضى الّذين جرى إشراطهم بالكيتورولاك المضادّ للالتهاب. من الواضح أنّ الأفيون لم يسبّب هذا التّأثير الوهميّ تحديداً. وكما فعلت مع جرذان آدلر، بدا أنّ العقاقير الوهميّة المشرطة تتّبع المسار النّفسيّ للعقارات الّتي حاكتها.

تمامًا كما يمكن لفعالية المنشطات الوهميّة أن تثني الرّياضيّين عن تلقّي المنشطات الكيميائيّة، يمكن لقوّة العقاقير الوهميّة أن تساعد في التقليل من استخدام الوصفات الطّبيّة لمسكّنات الألم، وبالتالي تقليل الجرعات الزائدة منها. وفي دراسة أخرى لبينديتي عن الألم، قيل للمرضى الّذين يتعافون من الجراحة في المستشفى إنّ بإمكانهم طلب أيّ قدر يحتاجونه من مسكّنات الألم. كما علّقت لهم قطّارة محلول ملحيّ تحقن بالوريد. بعض المرضى لم يقل لهم أيّ شيء عن القطّارة، في حين قيل لآخرين إنّها مسكّن قويّ. وقيل لمجموعة ثالثة إنّها قد تكون مسكن ألم أو محلولا ملحيًا.

أما المرضى الذين اعتقدوا أنّهم ربّما يحصلون على مسكّنات ألم من خلال قسطرة الوريد فقد طلبوا مسكّنات ألم أقلّ بنسبة 20 في المائة عن أولئك الذين لم يعرفوا شيئًا. في غضون ذلك، فإنّ المرضى الّذين تأكّد لهم أنّ القطّارة كانت مسكن ألم خفّضوا من معدّل استهلاكهم لحبوبهم بمعدّل الثلث. هذا مذهل، بالنّظر إلى

التأثيرات الجانبيّة الخطيرة لمسكّنات الألم، بما فيها أمراض الكبد والألم المزمن على المدى الطّويل والزّيادات المؤخّرة في إدمان العقاقير الموصوفة طبيًا، والتي يبدأ معظمها بعد العمليّات.

في تلك الأثناء، أتاح مزيج الإشراط والإيحاء اللّفظي للباحثين أن يستكشفوا مدى قدرة التّوقّعات على الشّفاء أكثر من مسكّن الألم. في عديد من الحالات، مثل علاج مرضى الشّلل الرّعاش بعقاقير الدوبامين الوهميّة أو المحاكاة المصطنعة للخلايا العصبيّة الحركيّة، كانت الإيحاءات اللّفظيّة والإشراط ناجعين، وتزداد قوّتهما عندما يجتمعان. في بعض الأحيان يكون العلاج الوهمي المشرط أقوى من الإيحاء اللفظي، لكن مازال يمكن محوهما إذا قيل للمريض الحقيقة. في حالات أخرى مثل العلاج الوهميّ لقصور الهرمونات، ينجز المهمّة العلاج الوهمي المشرط مهما كان اعتقاد المريض.

يقول بينديتي، «توجد بعض الاستجابات الوهميّة اللّاوعية تمامًا. أنت لست بحاجة لتؤمن بالعلاج، لست بحاجة لأن تثق في طبيبك».

كان بينديتي أيضًا من بين الباحثين القلائل الذين يكتشفون طريقًا آخر أكثر ظلامًا إلى الاستجابة الوهميّة، طريق يمكن أن يتّضح أنّه من بين أكثر الطّرق الواعدة. تحديداً لو أنّ التوقّعات يمكن أن تشفي، فهل يمكن أن تضرّ أيضًا. هنا نقدّم إليكم الوهم المرضيّ (nocebo)، وهي كلمة لاتينيّة مرادفها «سوف أؤذى»، إنه القريب الشّرير للعلاج الوهميّ.

مثلاً بعض الحساسيات يعتقد أنّ الوهم المرضيّ مكوّن أساسي فيها. إنّ الحساسيّات هي نتيجة للاستجابة المناعيّة مفرطة النشاط، ولا يحب الجهاز المناعيّ أن يؤخذ على حين غرّة، إذ يحاول أن يترقّب الخطر ويقطع طريقه. عندما يتوقّع الدّماغ وجود مشكلة – سموم مشتبه بها أو عامل مسبّب للأمراض مثلاً – فإنّه يحفّز فورة من الرّسائل العصبيّة الّتي تتحوّل إلى هرمونات وترسل إشارات بروتينيّة

تعزّز كفاءة جهازنا المناعيّ في موضع ويقلّل كفاءته قليلاً في موضع آخر. حسب الدّراسات فإنّ المواد المثيرة للحساسية من كافة الأنواع من النباتات الصناعية للمواد الكيماوية الوهمية، التي تسبّبت في طفح جلدي واحمرار العيون وأزمات الرّبو.

صكّ مصطلح الوهم المرضيّ عام 1961، لكن قلّة هم الباحثون الّذين تصدّوا لاستكشاف الظّاهرة بالبحث. إنّ جعل الناس يشعرون بحال أفضل عبر التّضليل أمر يختلف تمامًا عن خداعهم ليصبح حالهم أكثر بؤسًا. مع ذلك، فإنّ كلاً من المرض والتعافي تعتريهما الأوهام المرضية. لو أن بإمكاننا تجنّب الأوهام المرضيّة أو أن نحجب آليتها، فيمكننا خلق علاج وهميّ من باب خلفيّ.

على سبيل المثال، قلّل بينديتي وزملاؤه من الباحثين بسرّية من قطرات المورفين لمجموعة من المرضى في مرحلة ما بعد العمليّات، ممّن كانوا يحقنون بمسكّنات الألم لساعتين. وافق هؤلاء المرضى على المشاركة في دراسة يمكن فيها مقاطعة جرعة المورفين الخاصّة بهم في مرحلة مّا. لكنّهم لم يعرفوا فحسب إذا كان هذا سيحدث أو متى يمكن أن يحدث. في غضون ذلك، عرفت مجموعة ثانية من المرضى بالضّبط موعد توقّف المورفين عن التّدفّق، لأنّ طبيبًا أو ممرّضة أخبروهم بذلك. وعلى مدار السّاعات الأربع التّالية، تعدّت الضّعف معدلات الألم لدى المرضى الذين عرفوا أن القطارة قطعت عنهم، بينما تزحزح قليلاً معدّل الإحساس بالألم لدى من ينعمون بالجهل. أصيب من توقّعوه بمزيد من الألم فحسب.

تمكّن بينديتي أيضًا من حجب تأثيرات الوهم المرضيّ بطريقة كيميائيّة حيويّة. فقد استخدم مضخّة نقل سوائل مضبوطة بالحاسب الآليّ ليعطي جرعة سرّية للخاضعين إلى التّجربة من مادة كيميائيّة تدعى بروجلوميد تثبط النّاقلات العصبيّة كوليسيتوكينين (CCK) ومعروف أنّها تنشر نبضات الخوف والتّوتر عبر الدّماغ. استخدمت نفس الدّراسة مضخات سوائل سرّية لضخّ النالوكسون المثبط الذي

يحجب تأثيرات الأفيون. لم يكن لأيّ من المادّتين الكيمياويّتين أي تأثير بمفردهما على الألم، *إلا إذا* حقن الخاضع للتّجربة أيضًا بمحلول ملحيّ، وأوحي إليه أنّه مسكّن ألم. بين هؤلاء الأقران، حجب مسكّن الألم الوهميّ بالنالوكسن الخفيّ، وتعزز بفعل البروجلوميد الخفيّ. تشير النّتائج إلى أنّ كلاً من التّوقعات الإيجابيّة والسّلبية يمكن أن تصبح حقائق كيميائيّة حيوية تغيّر من توازن الألم الحاصل. ادفع أحد الجانبين للأسفل فيرتفع الجانب الآخر، أرجوحة لاستيعاب الألم.

وكما هو حال العلاج الوهميّ، يمكن لتوقّعات الوهم المرضيّ أن تتعدّى الألم كثيراً. فهناك مريض من أصل أربعة بالسّرطان يشعرون «بغثيان مرتقب» قبل العلاج الكيماويّ. يمكن أن ينتج من مجرّد رؤية غرفة المستشفى أو سماع أصوات الأطبّاء السّريريّين الّذين يعالجونهم.

وبالمثل، يمكن لتحذيرات التأثير الجانبيّ للعقار أن تكون تنبّؤات ذاتيّة التّحقّق. في إحدى الدّراسات، أعطى الأطباء الإيطاليّون عقاراً للرّجال الذين يعانون من تضخّم البروستاتا. وببساطة أعطي نصف الرّجال الوصفة الطّبيّة. بينما أشير على آخرين باستفاضة عن التأثيرات الجانبيّة المحتملة: ضعف الانتصاب وانخفاض الرّغبة الجنسيّة و«مشاكل القذف». وهي عيوب حقيقيّة يمكن لأيّ رجل سماعها. المثير للدّهشة أنّه عندما قيّم المرضى العقار بعد ذلك بعدّة أشهر، فإن من حُذروا أفادوا حوالي ثلاث مرّات بمعدّل التأثيرات الجانبيّة الجنسيّة.

إن كشف التأثيرات الجانبيّة المحتملة واجب أخلاقيّ، وأخطار التقليل منها تفوق تحفيزها من خلال إيحاء الوهم المرضيّ. مع ذلك، من السّهل التسبّب بكثير من المشاكل غير الضّرورية للمرضى من خلال انتقاء الكلمات دون عناية.

إنّ احتماليّة تأثيرات الوهم المرضيّ تسبّب تضاربًا لمتطلبات الموافقة المبنيّة على المعرفة مع أساسيّات مبادئ قسم أبقراط: لا تؤذ. خصّصت الدوريّة الأمريكيّة للأخلاقيّات الحيويّة في عددها الصّادر شهر مارس 2012 موضوعًا عن الوهم

المرضيّ. وقد تضمّنت مقالاً من باحثين بجامعة هارفارد يقترح «موافقة مبنية على معرفة وفي سياقها» كطريقة ممكنة للخروج من تلك المشكلة العويصة. بحيث يتمكّن الأطبّاء من مناقشة القدرة المحتملة للوهم المرضيّ مع مرضاهم الّذين قد يوافقون على عدم إخبارهم بكلّ مخاطر التأثيرات الجانبيّة.

لكنّ مقارنة بعلاقة الطّبيب والمريض، يوجد قليل من المرونة في عملية الموافقة المبنيّة على المعرفة في التّجارب السّريريّة الّتي يعاني فيها أحيانًا الأشخاص الّذين يعطون العقاقير الوهميّة من تأثيرات جانبيّة شديدة، إلى درجة تجعلهم ينسحبون من الدّراسة. وفي مراجعة عام 2009 لتجارب على أنواع مختلفة من عقاقير الصّداع النصفيّ، تمّ اكتشاف معدّلات عالية من التأثيرات الجانبيّة على الخاضعين للتّجربة الذين يتلقّون العقاقير الوهميّة، وقد تراوحت من جفاف في الحلق مروراً بالغثيان ووصولاً إلى الخدر. هذه التأثيرات الجانبية كانت تحاكي تلك الموجودة في الأدوية النّشطة. فمثلاً فقدان شهيّة الطعام وفقدان الذاكرة الوهميّين يحدثان فقط في ظلّ العلاج الوهميّ بتجارب مضادّات التشنّج التي حذّر فيها المرضى من تلك المخاطر لهذا العقار تحديداً.

في حين أنّ الباحثين يقطعون أشواطًا طويلة لعزل الرّابط بين التّأثيرات الجانبية للعقار والمريض في التّجارب السّريريّة لطرق العلاج الجديدة، فإنّ عديدا من التحذيرات على العقاقير المعتمدة تكون من عمليّات متابعة تسبق مرحلة التّسويق —في الأساس أيّ شيء يبلغ المستخدمون عنه لمرضاهم— مع القليل من التحكّم في الأسباب البديلة.

التّوقّعات المعدية

على الرّغم من الافتقار إلى التّدقيق الطّبيّ، يقف الوهم المرضي متربصًا ببعض أكثر تأثيرات التوقعات وضوحًا على الصّحة. تلك التّوقّعات القويّة لا تستثار بدعاوى الطّبيب أو الإشراط الصّارم، لكن ببعضها بعضًا.

على سبيل المثال، في أوائل عام 1962، اجتاح الخوف شواطئ بحيرة فكتوريا، من شمال تنزانيا إلى جنوب أوغندا. لم يكن التّهديد عاديًّا، خاصّة بالنّسبة إلى منطقة اعتادت طويلاً على الصّعاب: في قرية تلو الأخرى، لم يستطع الأطفال التّوقّف عن الضّحك. بدأ الوباء في مدرسة داخليّة للبنات بالقرب من مدينة بوكوبا التنزانيّة، بثلاث بنات فقط في أوّل الأمر. وخلال ستّة أسابيع، كان معظم الطّلاب يضحكون ضحكًا متقطّعًا وفي بعض الأحيان يصيحون فاقدين السّيطرة على أنفسهم.

وفقًا لتقرير من الهيئات الصّحية الإقليميّة، فإنّ نوبات الضّحك والدّموع تلك يمكن أن تمتدّ لساعّات. لم توجد الكثير من الأعراض الأخرى – لا حمّى أو رجفة أو إغماء. في النّهاية أغلقت المدرسة، وأرسل الفتيات لمنازلهن في القرى المجاورة حيث أصابت عدواهن مئات الشّباب اليافعين الآخرين في أنحاء الإقليم.

ذكرت الهيئات أنّ العديد من المرضى يقولون إنّهم خائفون من شيء مّا، لكنهم لا يدلون بأي معلومات إضافيّة. وقد أطلق القرويون على الأمر، «الجنون المتفشّي».

ومع انتشار نوبات الضّحك، أخذ الأطبّاء عيّنات دم من الشّبّان المصابين بالعدوى وأرسلوها إلى معهد أبحاث الفيروسات في مدينة عنتيبي بأوغندا. أجروا فحصًا للبزل القَطَنيّ بحثًا عن عدوى بكتيريّة. فحصوا الهواء والماء في القرى الّتي أصيبت بمرض الضّحك، وتفقّدوا مستودعات موز الجنّة والفاصوليا واللّحم ودقيق الذّرة. لكنّهم لم يكتشفوا أيّ شيء. استمرّ الضّحك المعدي لأكثر من عام قبل أن يتلاشى.

عندما ينزل الوباء دون أيّ مثير فيروسيّ أو بكتيريّ أو كيميائيّ معروف، يرجّح أن يكون الأمر وهما مرضيّا ينتشر اجتماعيًا للتوقعات الخائفة التي يطلق عليها الباحثون المرض الجماعي نفسيّ المنشأ (MPI).

من بين الأمثلة المثيرة لهذا المرض الجماعيّ نفسي المنشأ هو وباء الرّقص الّذي وقع

في العصور الوسطى مع بدايات عصر النهضة، الّذي اجتاح مدن ألمانيا والبلدان المنخفضة وشمال شرق فرنسا. عادة ما تبدأ تلك الأوبئة برقص شخص واحد في العلن دون توقّف، لمدّة أيّام في الغالب. وسرعان ما يلحق به آخرون، بنفس القهرية، حيث يغلب التلوّي على الإيقاع. رقصوا لأيام على أرجلهم المتورّمة المصابة بالكدمات والنّازفة دمًا. كانوا يصطرخون طلبًا للمساعدة ويتضرّعون لرحمة الله. بعضهم رقص حتّى الموت.

أكبر موجة رقص قهريّ اجتاحت ستراسبورج في صيف عام 1518. مع نهاية شهر أغسطس، كان مئات الأشخاص يرقصون بجموح في كافة أرجاء المدينة. وبأمر من مسؤولي المدينة عيّن أطبّاء محليون قالوا إنّه يجب استنزاف الدّم من الرّاقصين، لكنّ الوصفة الطّبّيّة التي اختاروها كانت نذير خطر بالدّرجة نفسها: مزيد من الرقص! جمعوا المصابين في دار الرّقابة المهنيّة وبنوا لهم مسرحًا في الميدان العامّ. واستأجروا راقصين للحفاظ على الطّاقة وموسيقيّين لعزف مقطوعة موسيقيّة ثانوية مرحة تصاحب الرّقص. من غير المدهش أنّ الرّاقصين استمرّوا في الرّقص واستمرّ الموت في حصد أرواحهم. في النّهاية غيّر قادة المدينة رأيهم واعتبروا الرّقص لعنة من القدّيس فيتوس الغاضب، وهو مسيحيّ من القرون الأولى قذف به الرومان في مرجل من الزّيت المغليّ، وألقوا به بعدها إلى الأسود، لرفضه الارتداد عن دينه. وبحلول القرن الرّابع عشر، أعلن الفاتيكان أنّ القدّيس فيتوس «مساعد مقدّس» يمكنه إجابة دعاء النّاس المصابين بالصّرع، أو ما يطرأ من مشاكل في الحمل. وفي يوم عيده، جرت العادة أن يُرقص على ضريحه. إلا أنّ القدّيسين الّذين يمكنهم المساعدة في الشّفاء عند التضرع إليهم يمكنهم الإصابة بالأمراض إذا ما غضبوا، لذا كان العلاج التّالي للبلدة من أجل هذا الرّقص هو التّوبة المدنيّة – والتي تعني شن حملات على القمار والدعارة ونفس المعروفين بإتجارهم في الرّذيلة.

المرض الجماعيّ نفسيّ المنشأ مبعثه الإجهاد، ونتيجة مباشرة بفعل التوقعات.

وفقًا لجون والر (John Waller) مؤلّف كتاب وقت للرّقص ووقت للموت « A Time to Dance, a Time to Die» (2008)، كانت توجد على الأقلّ عشر رقصات تفشت في المدن على طول نهري الرّاين والموزيل، ومعظمها تتبع فترات من المحن الشّديدة، مثل موجات من الطّقس المبيد للمحاصيل، والمجاعة التي سبقت وباء عام 1518 في ستراسبرج.

حشدت مجموعة من الغوغاء الخائفين والجائعين ليخرجوا عن شعورهم، لكنّ فقدان السّيطرة الّذي تبع ذلك خطته التوقعات الثقافيّة. عرف مواطنو الإقليم الأتقياء قصّة القديس فيتوس تمام المعرفة، وقد بدأت بعض تلك الأوبئة الرّاقصة يوم 15 يونيه أو في ذلك اليوم بالتقريب، وهو يوم القديس فيتوس.

أما اليوم فيتبع المرض الجماعي نفسيّ المنشأ توقّعات أحدث – بما فيها الخوف من سموم البيئة والهجمات الإرهابيّة. مثال ذلك، في نوفمبر 1998 أصيبت معلّمة بمدرسة ثانوية في ولاية تينيس بصداع وغثيان وضيق في التّنفّس بعد شكوى من رائحة «مثل الجازولين». وسرعان ما شعر طلابها بالمرض أيضًا. في النّهاية نقل أكثر من مائة من طاقم العمل والطّلاب إلى غرفة الطّوارئ. وقد أخليت المدرسة وأقفلت ليومين، بينما جرت فحوصات مكثفة لتحديد مصدر التّسمم. لم يكتشفوا أيّ شيء قط. وبعد حين، كشفت التحقيقات أنّ الأشخاص الّذين أفادوا بإصابتهم بأعراض المرض عرفوا أو رأوا على الأرجح شخصًا آخر مصابًا بالمرض.

بالتّأكيد يجب اللّجوء إلى تحديد المرض الجماعيّ نفسيّ المنشأ كملاذ أخير. بالإضافة إلى إهمال التّسمم أو العدوى الخطرين، كما توجد تلك الدّلالات المؤسفة أن من يعانون من الأعراض إما أنّهم يتبعون سلوك القطيع أو هم كاذبون. إنّها نفس الوصمة التي لحقت بالعلاج الوهميّ لقرون بالطّبع، لكنها انطبقت على الوهم المرضيّ في تلك الحالة. لو أنّ الدّماغ هو ما يسبّبها فلا يمكن أن يكون حقيقيًا.

مع ذلك، فإنّ الدماغ لديه عديد من الطّرائق التي يمكنه من خلالها أن يوفي

بتوقّعاتنا، الجيّد والسّيّئ منها. فرداً على وعد أحد الأطباء يفرز الدماغ مسكنات ألم بنفس قوة المورفين. وعليه يقصّر القلق الطريق على التّرقب وتصبح أسوأ مخاوف الرّياضي حقيقيّة. يمكن للتّوقّعات المجسّدة التي تجعلك تبدو قويًا أن تجعل الهرمونات تتسابق. وكما أوضحت جرذان آدلر الّتي تناولت السكارين بجرعات كبيرة، يمكن للجهاز المناعيّ أن يتعزّز ويضعف دون قول كلمة واحدة.

عرفنا في الفصل السّادس والثّامن مدى استعدادنا لتقليد سلوكيات الآخرين عند مراقبتهم. لماذا لم تنتشر تأثيرات العلاج الوهمي والوهم المرضيّ على المستوى الاجتماعيّ أيضًا؟ وفي دراسة معمليّة عام 2007 عن عدوى الوهم المرضيّ، عيّن علماء النّفس من جامعة هول (المملكة المتّحدة) بطريقة ما 120 شخصًا لاختبار «ردود الفعل الفرديّة على المواد البيئية». أعطى الباحثون للجميع جهاز استنشاق يفترض احتواؤه على مادّة سمّيّة تسبّب الصداع والغثيان وحكّة في الجلد والنّعاس. وفي الواقع، لم تحتو أجهزة الاستنشاق على شيء سوى الهواء الصّرف فحسب.

رافق كلّ خاضع للتّجربة شخصًا آخر خضع للتّجربة نفسها، لكنّه كان في واقع الأمر ممثلا متعاونا مع الباحثين. في بعض الأحيان كان الممثّل يظهر أعراضًا إمّا بالإجابة عن أسئلة الباحثين أو يجفل أو يتثاءب أو بتطهير الحلق وما إلى ذلك. وفي حالات أخرى، كانوا يظلّون بلا أعراض.

قيل لأقران المشاركين أن يستنشقوا المادّة السّمية وأن يحبسوا أنفاسهم لثلاث ثوان. وعلى مدار السّاعات التالية، كان أحد الباحثين يتفقّد كلّ عشر دقائق ليرى كيف يشعرون. دائمًا ما كانوا يتحدّثون للمتعاون أولاً، ويسألونه عن الأعراض الأربعة المذكورة مقدمًا والأعراض الأخرى غير المتوقّعة — العيون الدّامعة والتهاب الحلق وضيق الصّدر والصعوبة في التنفس. شعر الخاضعون للتجربة الذين أظهر شركاؤهم أعراضا زائفة بأنّهم مرضى وأفادوا بوجود أعراض تفوق كثيراً الخاضعين للتّجربة الذين بدا أقرانهم وكأنّهم لم يتأثروا «بالمادّة السمية».

يمكن للعقاقير الوهميّة أن تكون معدية، كما أوضح بينديتي وزميلته لوانا كولوكا (Luana Colloca) عام 2009. شعر الخاضعون للتّجربة الّذين تحمّلوا صواعق كهربائيّة مؤلمة على أيديهم، بمسكنات الألم الوهمية، عندما أضيء الجهاز الصّاعق بضوء أخضر، وشعروا بمزيد من الألم عند إضاءته بالأحمر. لم يقل لهم ما تعنيه تلك الأضواء -في الواقع، لم تعن شيئًا- لكنّهم كانوا يشاهدون خاضعًا آخر للتجربة، كان في واقع الأمر متعاونًا مع الباحثين، وهو يفتعل ردود فعل مع الصّدمات عندما تكون الإضاءة حمراء أو خضراء. جدير بالذّكر أنّ مسكّنات الألم الوهميّة كانت أقوى بكثير على هؤلاء الرّفاق من مجموعة أخرى من الخاضعين للتّجربة قيل لهم مقدمًا ما تعنيه تلك الأضواء لكن لم يوضّح لهم أيّ شيء.

هل جبلنا على شفاء أنفسنا؟

نشرت مجلة «نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسين» عام 2001 ورقة بحثية بعنوان، «هل العلاج الوهميّ بلا حيلة؟» ذكر المؤلّفان عالما الأوبئة الدنماركيان أسبجورن هروبغارتسون (AsbjØrn HrÓbjartsson) وبيتر جوتشي (Peter GØtzsche) الافتقار إلى المجموعة الّتي لا تتعرّض لعلاج في عدد من الدّراسات الّتي تتناول العلاج الوهمي (بدءً بتحليل بيتشر الشّهير، كما ذكرنا أوّل هذا الفصل). عندما جمعوا كلّ دراسة أمكنهم العثور عليها ليس فيها مجموعة لم تتعرض لعلاج (أكثر من مائة دراسة شملت آلاف الخاضعين للتجربة) وحللوا النتائج، اختفت تقريبًا كلّ تأثيرات العلاج الوهمي المرتفعة بشدّة من الناحية الإحصائيّة، باستثناء حالة الألم. كرّر هروبغارتسون وجوتشي تحليلهم التلوي مرّتين، وكانت النتائج متقاربة للغاية.

كانت ردة فعل العديد من باحثي العلاج الوهميّ سريعة ورافضة. مشيرين إلى أنّ الباحثين الدنماركيين استخدما تعريفًا فضفاضًا جدّاً للعلاج الوهميّ، يراوح في حدّه لهذا النّمط من العلاج، بين ذكر الحبوب الوهميّة، وبين أشياء أخرى من قبيل

لقراءة الممتعة. وذكروا أنّ العلاج الوهميّ محلّ التّساؤل قد اختبر بمختلف البروتوكولات التجريبية على كلّ شيء، من مرض القلب إلى الخلاف الزّوجيّ إلى إدمان الكحوليّات. يجب أن يكون العلاج الوهميّ دواء لجميع الأمراض نظراً لتأثيراته على النّجاة من شتّى أنواع العلل والأوضاع التجريبيّة.

مع ذلك فإنّ كابتشوك لديه ردّ مختلف تمامًا. قال عن التّحليل التلوي، «أحبهم لأنّهم نعتوا الجميع بالهراء». سلطت نتائج هروبغارتسون وجوتشي الضّوء على الحاجة إلى علوم أفضل عند التّحقيقات الخاصّة بالعلاج الوهميّ. في الواقع، فإنّ كابتشوك وبينديتي وباحثان جادّان آخران في العلاج الوهميّ يشركون مجموعات لا تخضع للعلاج في دراستهم قدر المستطاع.

ومع أن نتائج هروبغارتسون وجوتشي قد حفّزت على مزيد من الصّرامة العلميّة فإنها تشكل تحديًا آخر غير مفصح عنه لباحثي العلاج الوهميّ. فإذا سلّمنا بتأثيرات العلاج الوهميّ واعتبرناها حقيقيّة، نافذة المفعول، فما الّذي يفسّر تقلّبها وعدم ثباتها؟ لماذا يستجيب بعض الناس بشدة للعلاج الوهمي في التجارب السريرية بينما لا يتأثر آخرون؟ يمكننا طرح السؤال نفسه على العقاقير، فكلاهما لا يجدي نفعًا مع الجميع. وأيًا كان الأمر، حاول الباحثون طويلاً أن يحددوا السمات الشخصية التي يمكنها التنبؤ بالمستجيبين للعلاج الوهمي – من أجل إبعادهم عن التجارب السريرية. لو في مقدورنا رصد ذلك التأثر غريب الأطوار، فما يخطر على البال إذن هو أنّه سيكون باستطاعتنا أن نأى بميول الشفاء الذاتي المثيرة للمشاكل عن تشويش علم الكيمياء الحيويّة ذي الطّبيعة الجادّة.

لم تكشف تلك الدّراسات حتّى الأن عن شيء معيّن. إنّ اكتشاف أنّ نوع معين من الشخصية يؤدي إلى استجابة وهمية محسنة عادة ما يوازنه دليل مناقض. فبالإضافة إلى ذلك توجد دراسات متقاطعة يستجيب فيها الأشخاص الذين لا يستجيبون للعقار الوهمي إطلاقًا، بقوّة، لأنواع مختلفة من العلاج الوهمي مثل

الحقن بمحلول ملحيّ.

في الواقع، فإن معالم الاستجابة العامّة للعلاج الوهميّ متزعزعة للغاية حتى أنّ الفئة القليلة التي درستها ادعوا أنّها جزء من ميلنا البشري العام، أو التعمق في سبب أخر كبير وراء العلاج الوهمي: لماذا طوّرنا القدرة على شفاء أنفسنا بتلك الطريقة الغامضة والمشرطة؟

وبدلاً من إمعان النظر في التّطور بحثًا عن إجابة، بدأ بعض العلماء يدرسون الدّماغ بحثًا عن تفسير شامل للعلاج الوهميّ. وقد حرصوا على الرّبط بين العلاج الوهمي وآلية عمل نظام المكافأة في الدّماغ التي يغذّيها الدوبامين.

تذكّر أنّ الدوبامين لا يزداد خلال فترة الاستمتاع بمكافأة ما، لكن بترقّبها. «مكافأة مرتقبة! مكافأة مرتقبة!»[31] وفي حالة العلاج الطبيّ، فإنّ تلك المكافأة المرتقبة تكون أعراض مُسكّن الآلام.

تقول النّظرية إنّه عندما يتوقع شخص ما تسكينًا للآلام من علاج وهميّ، يفرز جذع الدّماغ دفعة مرتقبة من الدوبامين، وعندما تصل لمزيد من الأجزاء الإدراكية بالدّماغ، تحديداً القشرة الجبهية الحجابيّة، تصبح تلك الإشارة الترقّبية محدّدة، شيئا من قبيل، «لا تقلق، إليك مسكّن الألم» أو، «استَرِخ، ستنجلي نوبة الرّبو تلك عما قريب». ومن بين آليات الاستجابة لهذا العلاج الوهميّ، أنّ الإشارة الإدراكيّة تحفّز حينئذ الموصلات العصبيّة أو الهرمونات التي تلبّي توقّعا محدّداً، مثل مزيد من الموادّ الأفيونيّة وتقليل للنّاقلات العصبية كوليسيتوكينين لتسكين الألم، أو مزيد من الدوبامين من أجل تسكين مرض الشّلل الرّعاش، أو مزيد من السيروتونين لرفع الحالة المزاجيّة.

معظم الأدلّة على هذا ترد من مسح الدّماغ على الأشخاص الّذين يتلقّون العلاج

(31) نشاط الدوبامين معروف أيضًا بأنه يرتفع أو ينخفض لأقصى حد بعد تلقي المكافئة، لكن فقط لو أن المكافئة أفضل أو أسوء من المتوقع.

الوهميّ. أظهرت دراسة عام 2007 مثلاً بجامعة ميتشيجين أنّ الأشخاص الذين كانت دوائر المكافأة لديهم أنشط عند توقّع حصولهم على مال، تزداد أيضًا احتمالية استجابتهم لمسكّن الألم الوهميّ.

مرة أخرى فإن الدوبامين في نظام المكافأة بالدّماغ مقياس للرغبة، وقد عبّر الخاضعون للتّجربة محل الدّراسة عن رغبة زائدة في تجنّب الألم أو خفّت الأعراض عنهم بطرق أخرى، وكانوا يشعرون بتأثرات وهمية قوية. إحدى الدّراسات أرجعت ثلثا المتغيرات في الاستجابات الوهمية إلى مقدار الخوف والإحباط الذي يبلّغ عنه الخاضعون للتجربة أثناء ترقّبهم للألم.

الألم عبارة عن خليط معقّد من الحافز الحسيّ الذي ينتقى بانتباه، عندما يخلط بالذّاكرة والتّرابطات، ثم يسخن بالعاطفة والحافز. وقد أظهرت دراستان عام 2010 أنّ الرابط بين الألم العاطفيّ والبدنيّ واضح جداً. في إحدى هاتين الدّراستين فإنّ الشباب من الجنسين اللّذين تخلى عنهم شريك رومانسيّ تحملوا تجربتين أليمتين، عندما كانوا خاضعين لمسح الدماغ. أولاً، لسعت أذرعهم بالحرارة. ثمّ وجب عليهم النّظر إلى صور حبّهم الضّائع واسترجاع ذكريات علاقتهم المقطوعة. في كلتا الحالتين، رقص الدّماغ رقصة الألم نفسها. من جهة أخرى، طلبت مجموعة ثانية من الباحثين الشّباب أن يأتيهم الخاضعون لتجربتهم بصور لحبّهم الجديد إلى جانب صورة لأحد المعارف «الموازين لهم في الجاذبيّة». وداخل ماسح الدّماغ حملقوا في أحبّتهم أثناء لسع أذرعتهم بالحرارة المؤلمة. كان مسكّن الألم النّاتج عن الحبّ موازيًا للمورفين، وأقوى بكثير من السّكينة التي شعر بها النّاس عندما نظروا إلى الشّخصيّة الجذّابة في دائرة معرفتهم.

عند تحديد أماكن الدّماغ الّتي تنشط بفعل الألم البدنيّ والعاطفيّ، والتّهديد الّذي يشكّله هذا الألم، يأمل عالم الأعصاب تور واجر (Tor Wager) أن يكتشف مزيدا من السبل الموضوعيّة لقياس مسكّن الألم الوهميّ، والتّنبؤ به. وفي دراسة أجراها

عام 2011 حلّل واجر في معمله صور مسح أدمغة النّاس الّذين كانوا على وشك التّعرّض لصدمة مؤلمة في المعصم حيث دهنهم الباحثون لتوّهم بمرهم وهميّ لتسكين الألم. أرادوا معرفة إذا ما كانت درجة الاستجابة الوهميّة يمكن *التنبؤ بها* بمستويات النّشاط في شبكات محدّدة بالدّماغ حيث يتمدّد الخاضعون للتّجربة انتظاراً للألم.

إنّ نشاط الدّماغ ليس بتقسيم متقن للعمالة، فهناك كثير من الدّوائر المتقاطعة المختلطة. إلّا أنّ بعض مناطق الدّماغ ترتبط عن قرب بمهامّ معيّنة أكثر من مناطق أخرى، وقد ركّز فريق واجر على النّشاط في المناطق التي ترتبط أكثر من غيرها بالتّحكّم الإدراكيّ ومعالجة الألم وما يعرف باسم التّقييم العاطفيّ – تصنيف الوابل المستمرّ من الحافز الحسّيّ لتقرير ما يهمّ، وما إذا كان نذير خير أم شؤم لنا في المستقبل القريب. في دراسة واجر فإنّ نشاط شبكات التّقييم العاطفيّ بالدّماغ تنبّأت بدرجة مسكّن الألم الوهميّ الّذي يشعر به الشّخص.

يقول واجر، «أعتقد أنّ العملية الوهمية الجوهريّة عبارة عن تقرير يتّخذه دماغك، وربّما يكون عن غير وعي، أو واعيًا جزئيًا، بناءً على ماهية الموقف، وما هو مهمّ وقيّم في التّوّ والحين».

اقترح أنّ الاستجابة للعلاج الوهميّ جزء من جهاز عصبيّ يركّز على القادم. فأدمغتنا تجمع بين ما تعلّمناه، وما نفعله عاطفيًا وبدنيًا، لتقييم كيف يؤثر كلّ شيء في بيئتنا الحاليّة علينا في المستقبل القريب. ومع كلّ تقييم تقدر أدمغتنا استجابة نفسيّة مضبوطة بعناية.

لأكثر من قرنين، فعلت العلوم الطبيّة أفضل ما في وسعها لعزل تأثيرات العلاج الوهميّ في بحث، وطرحها بعيداً عن العناية بالمريض، ولم ينجح أيّ من المسعيين. يوجد دليل متنام أنّ مصادر التّوقّعات لكلّ من المرض والتعافي أكثر شيوعًا وانتشاراً ممّا يمكن للمعمل تكرارها. التّطوّر المعدي للمرض الجماعيّ نفسي المنشأ

–من لعنة رقص القدّيس فيتوس إلى السّموم البيئيّة المشتبه بها– يعطي دليلاً واحداً عن مدى حساسيّة أجسادنا تجاه معتقداتنا وآمالنا ومخاوفنا المحدّدة. وكما سنحاجج في الفصل التّالي، فإنّ قوّة العلاج الوهميّ ليست مبنيّة على كذب، لكن بالأحرى على كلّ شيء نعتقد في صحّته.

10

إعادة تعريف الشفاء



ارتأى المحقّقون الّذين عيّنهم الملك عام 1784 وجود احتماليّة تخيّلات، لكنّ إصرار ميسمر أنّه كان يشفي من خلال التّحكّم بالقوى المغناطيسيّة الكونيّة قلّص من فرضيّة التّخيّلات. بعد ذلك بأكثر من قرن ونصف، حددت تحذيرات بيتشر دور العلاج الوهميّ في البحث الطبيّ بالإصرار مرّة أخرى على أن الخداع في صميم تأثيراته. وفي العقود التّالية، اعتبر الأطبّاء والمرضى والمختّصون بأخلاقيات الطب أنّ العلاج الوهميّ غير شريف في أصله، لأنّ تأثيراته لو لم تكن حتّى سرابًا، فينبغي عليك أن تكذب لكي تحقّقها.

يبقى استخدام التّأثيرات الوهميّة في تحسين الصّحة والعلاج عبارة عن خيانة أخلاقيّة. ربما لم تعد ترى العقول الطبية اليوم الثورة المسلّحة والانحلال الأخلاقيّ الذين يحومان في مخيلة مرضاهم كما فعلوا أيام ميسمر، لكن يبقى العلاج الوهمي عالمًا في تصنيفهم. كل جمعية طبية رئيسية تمنع استخدام العلاج الوهمي في الرعاية بالمرضى، واعتباره انتهاكًا للأخلاق. معظم هذه الجمعيات أيضًا تضع قيوداً صارمة على استخدام العلاج الوهمي في التجارب السريرية.

إنّ استغلال التّوقعات ابتغاءً للعلاج يتساوى مع الجهل والدّجل والدّعاوى القضائيّة. والإشارة إلى أنّ التدخّل الطبي يفلح ولو جزئيًا باستخدام استجابة العلاج الوهميّ هو أسوأ أنواع القدح في ممارسيه. الثقة هي القاعدة الأساسيّة لأي علاقة علاجيّة، وخلاصة القول أنّ العلاج الوهمي يعتبر كذبة. لكن ماذا لو

وجدت سبلاً لتعزيز توقّعات الشّفاء دون خداع؟ يبدو هذا ممكنًا أكثر فأكثر.

بدأ الباحثون في البحث عن المصادر الحقيقيّة لقوّة العلاج الوهميّ. في حين أنّ العلاج الوهميّ مازال يشيع الاعتقاد بأنّها حبوب سكرية وحقن محلول ملحيّ، يسري مفعول التوقعات بطبيعة الحال في كلّ مكان إلى جانب استمرار الصّحة والمرض والمعافاة، حيث لا يلعب الكذب أيّ دور على الإطلاق.

العلاج الوهمي الذي يتعدّى الحبوب السّكرية

نشرت مجلة نيويورك تايمز عام 2000 قصّة مميزة عن د. جي بروس موسلي (J. Bruce Moseley) جرّاح منظار المفصل على مسنّ من المحاربين القدماء في الحرب العالميّة الثّانية، مصاب في الرّكبة اليمنى. خدّر المريض لكنه كان مستيقظًا على طاولة العمليّات. كان موسلي، الذي عمل طبيبًا لفريق هيوستن روكتس بالرّابطة الوطنيّة لكرة السلة، على الجانب الآخر من غطاء العمليّات الجراحيّة. التقط جوابا مغلقا بختم من جيبه وفتحه وتصفّح محتواه قبل إعادته والتقاط مشرط. لم يكن سيجري العمليّة بل كان سيزيّفها.

وليكون مقنعًا فتح موسلي ركبة المريض بثلاثة شقوق. وطلب من الممرّضة عدّة أدوات جراحيّة وتلاعب بالمفصل. رشّ محلولا ملحيًا لتحفيز إجراء التّطهير المعتاد. ثمّ خيط الركبة ونقل المسنّ بكرسي متحرّك إلى غرفة للتّعافي دون أن يعرف شيئا.

كان المريض سيلفستر كوليجان (Sylvester Colligan) واحدا من بين 180 مريضًا عيّنهم موسلي لاختبار كفاءة جراحة منظار المفصل، التي كانت في حينها تجرى لمئات الآلاف كلّ عام. ثلث هؤلاء المرضى يخضعون للإجراء الكامل، ويتضمّن التنظيف والحفر في مفصل الركبة. بينما ينظف مفصل الرّكبة ثلث آخر لكن لا يحفر فيها. في حين أنّ البقية سيحصلون على نفس العلاج الذي تلقاه كوليجان – لا شيء. ومن أجل تفادي التعليقات عن غير قصد من المرضى، لم

يعرف موسلي من كان يخضع للعملية الحقيقيّة ومن لا يخضع لها إلى أن يفتح الظّرف في غرفة العمليّات.

اتّضح أنّ الجراحة الزائفة في الواقع أفضل من الإجراء الحقيقيّ. فبعد أسبوعين من العملية، شعر مرضى العلاج الوهميّ بألم أقل وبمزيد من التحسن في اختبارات السّير وصعود السّلالم. بعد ذلك بعام، كانوا يبلون أفضل ممّن خضعوا لإجراء الجراحة الكامل. وبعد عامين، لم توجد أي تباينات ملحوظة في ألم الرّكبة أو القدرة على الحركة عمومًا بين المجموعات.

بعد بضعة أعوام من «عملية»، كوليجان حتّى بعد أن عرف أنّه سيخضع لجراحة وهميّة، قال لصحفيّ النيويورك تايمز أنّه لم يشعر براحة في ركبته أبداً كما الحال الآن. قال، «أصبحت مثل ركبتي الأخرى الآن، أدين بالفضل كله لدكتور موسلي، عندما أراه على التّلفاز خلال مباراة كرة السّلة أنادي على زوجتي وأقول، انظري، هذا هو الطّبيب الّذي أصلح ركبتي!»

ما النّتائج التي ينبغي أن نستشفّها من النتائج المشابهة لذلك؟ هل تحكي لنا قصّة كشف زيف الجراحة غير الضروريّة، أم أحد اكتشافات الشّفاء الذاتي المحتملة؟ أم كليهما؟ لم يأخذ موسلي بأي من الاحتمالين. في الأصل كان يريد أن يعرف ببساطة إذا كان حفر المفصل وتنظيفه خلال الجراحة أفضل من مجرّد التّنظيف. وعندما اقترح زميل العمليّة الزائفة، كان متشكّكًا. ففي نهاية المطاف كانت التأثيرات الوهمية للحبوب السكرية وليس الجراحة. المفارقة أنّ هذا النوع من الافتراض تحديدا هو ما يجعل قوّة القدرة الكامنة للاستجابة الوهميّة شديدة خلال العملية. إنّنا نؤمن بحبوبنا، لكنّنا نؤمن أكثر حتّى بالجراحة.

من النّادر اللجوء للجراحة الزّائفة كضبط للعلاج الوهميّ لسبب وجيه، أنّ النهج الأخلاقيّ لخداع النّاس في العناية الصّحية ينطوي على جرأة وحدة أكبر بالنسبة إلى جموع المرضى، خاصة لو انطوى هذا الخداع على تخدير ومشارط. في

الواقع، قبل تحقيق موسلي، يعود أشهر استخدام للجراحة الزائفة إلى أربعة عقود سابقة. فقد استخدم لاختبار أوّل عملية شاع إجراؤها لعلاج الذّبحة الصّدريّة، ألم الصّدر الناتج عن انسداد الشّرايين. عرفت تلك العملية التي طورها الأطباء الإيطاليّون في خمسينيات القرن العشرين باسم «ربط الشريان الصّدريّ»، كانت الشرايين الصدرية معقودة أسفل النقطة التي تتفرع منها نحو القلب. وقد افترض مسبقًا أنّ هذا يعزّز تدفق الدّم في الشريان التاجيّ.

قرابة ثلثي المرضى الذين خضعوا لتلك الجراحة أول مرة أفادوا بتحسن في الأعراض، وأصبح الإجراء مشهوراً نوعًا مّا. مع ذلك فإنّ عددا من أطباء القلب كانوا يشككون بناءً على أساسيّات تشريح الأشياء التي ترتبط ببعضها بعضًا بالقرب من القلب. في عامي 1959 و1960 حرضت مجموعتان مستقلتان من الأطباء على الخضوع للجراحة بدلاً من العمليات الوهميّة. في المجمل أظهر 67 في المائة من المرضى الّذين يحصلون على الجراحة الحقيقيّة تحسنًا جوهريًا، لكن كذا كان حال 83 في المائة ممن كانت جراحتهم من نسج خيالهم، إذا تجاوزنا النّدبات.

في الآونة الأخيرة، كشفت الدّراسات أنّه لا يجب تشغيل أجهزة تنظيم ضربات القلب في حالات معيّنة، بما فيها النّوبة الوعائيّة المبهمة، إذ قد يتسبب جوهريًا في إغماء النّاس كثيراً، وكلّما كانت شدّة اعتلال عضلة القلب التضخميّ، يمكن أن يزداد سمك عضلة القلب الذي قد يكون مميتًا. تساعد الجراحة الزّائفة النّاس أيضًا مع أمراض القلب الحادّة تمامًا مثلما يطلع على من خضعوا لجراحة حديثة إعادة التوعي بالليزر عبر العضلة القلبية، التي يستخدم فيها الليزر لعمل بضعة ثقوب صغيرة في القلب، تلك الثقوب التي يفترض أن تصنع مزيدا من القنوات للدّم.

لا تعني حقيقة أنّ العمليّات الجراحيّة الوهميّة تنجح بنفس درجة بعض الإجراءات الطبية أن الجراحة عديمة الفائدة، تمامًا مثل حقيقة أنّ كون التوقعات يمكن أن تخفّف الألم لا تعني أنّه ينبغي علينا التخلي عن الأسبيرين. إنّ الإقرار بقوة

التوقّعات على الصّحة ليس جدالاً بأنّ التدخلات الطبية أمر هامشي. هاذان النّهجان لا يستبعدان بعضهما بعضًا. في الواقع، هما متشابكان تمامًا – يتحسّن العلاج الوهميّ بفعل كفاءة العلاج «الحقيقيّ» الّذي يحاكيه، وهذا العلاج بدوره يدين بجزء من كفاءته لتوقّعاتنا متعدّدة الطّبقات.

كلّ إجراء أو استشارة طبّية حتّى وإن كانت زيارة للصّيدليّة، مثقلة بالتّوقّعات والافتراضات. وما التّوقّعات المسبقة الّتي ترسّبت على مدى الحياة مع الأطبّاء ومقدّمي الرعاية إلا مجرّد بداية. تترسب التوقعات تدريجيًا أيضًا خارج إطار الرعاية الصحية، مثل الحليمات الكلسية السفليّة، قطرة بقطرة. إنّها تنمو، وكأن مذيع الأخبار يحذرنا من الإنفلونزا القاتلة لهذا العام ويحدّد أعراضها، وتستمرّ في النّموّ خلال الفواصل الإعلانيّة عندما تقترح علينا إعلانات الأدوية أنّنا قد نكون مصابين بانخفاض في هرمون التستوستيرون، مثبطات السيروتونين أو المثانة مفرطة النشاط أو الأعصاب مفرطة النشاط. كما تعرض نفس الإعلانات وصفات طبية لجرعات مفيدة، مع أن الآثار الجانبية المدرجة تنذر بالخطر – أحلام غريبة وأفكار انتحاريّة وانتصاب يدوم لأيام. قد نفكر للحظات في محاولة تلك الحبة المكافحة للأرق، إلى أن نتذكر أن أحد زملاء العمل الذين تناولوها تعرض لحادث تصادم على قارعة الطريق نتيجة النوم أثناء القيادة. بدلاً من ذلك، عندما لا نتمكن من النوم نمضي الوقت في البحث على الإنترنت عن بعض المعلومات عن الطفح الجلدي ونقرأ عن داء لايم.

لا يمكن عزل هذه التوقعات بالتجارب السريرية، بل إنّها تترسّخ أكثر في معتقداتنا الثقافية عن الطّفولة والشّيخوخة، وفكرتنا عما يبدو عليه الشعور «الصّحيّ» وخرافاتنا، وحتى روابطنا مع مختلف الألوان.

هذا هو السّبب جزئيًا أنّه بعد مرور أكثر من قرنين على ميسمر، مازال بعض أكبر أو على الأقل أجدى تقدمنا الطبي مستمرّاً بفعل قوة ما في أيدينا. الخبر السّار أن

كلية انتشار تلك الافتراضات يعني أنّنا قد نكون قادرين على تسخير قوتنا دون أن نكذب على أنفسنا أو نستغفلها. وبدلاً من أن نخدع المرضى بالحبوب السكرية وحقن المحلول الملحيّ المتنكرة كطب «حقيقي»، فإنّ العلاج الوهميّ الواعد يسبر غور طبقات التوقعات التي نسجتها أفكار الصّحة والشّفاء.

عندما تكون قوة اللا شيء هي تقريبًا كل شيء

أنجزت العلوم الطّبية الصارمة أموراً عظاما على مدار القرن الماضي. فقد استأصلت الجدري وتكاد تكون هزمت شلل الأطفال، وطوّرت ترسانة من المضادّات الحيويّة، وازدرعت بنجاح تقريبًا كلّ الأعضاء الرّئيسية، فزادت من متوسّط العمر المتوقع بعقود، واستطعنا معرفة ترتيب الثلاثة مليار نوكليوتيدات للحمض النوويّ الّتي تشكل الجينوم البشريّ لكن عادة ما يؤدّي بنا إيماننا بالعلم إلى طرق علاجية تعتمد بالقدر نفسه على الإيمان كما تعتمد على العلم.

فلتضع في الاعتبار التّجربة السّريريّة الّتي شفي فيها 75 في المائة من الأشخاص الذين تناولوا أدوية مقابل 50 في المائة ممّن يأخذون عقاقير وهميّة. هاكم! تأثير الدّواء يمكن رؤيته في اختلاف بنسبة 25 في المائة. أمر رائع أليس كذلك؟ ليس بالضّرورة، فقد أوضح بينديتي عام 2005 مدى السّهولة الّتي يمكن أن تتضخّم بها تأثيرات الأدوية الظّاهريّة بفعل قوة التّوقّعات.

فتحت مظهر اختبار مسكّن ألم جديد في تجربة سريريّة، حقن بينديتي المرضى بالمحلول الملحيّ أو بالبروجلوميد، الّذي يثبط النّاقلات العصبيّة كوليسيتوكينين (CCK). بعض الخاضعين للتجربة كانوا يحقنون مباشرة في حين تلقّى آخرون جرعات خفيّة من البروجلوميد أو المحلول الملحيّ من مضخّة نقل سوائل مضبوطة بالحاسب الآليّ. مع الحقن المباشر، المناسبة للتّجربة السريريّة، كان للبروجلوميد ميزة واضحة في تسكين الألم تفوق المحلول الملحيّ. لو كانت تلك تجربة سريريّة فعلية، لساعدت النّتيجة بالتأكيد على التصديق على الدواء، وجرى

تسويقه ووصف على نطاق واسع.

المشكلة أنّه عندما كانت تعطى الحقن بسريّة، لم يوجد أيّ اختلاف في تسكين الألم بين البروجلوميد والعلاج الوهميّ. «مسكّن الألم» هذا كان عاجزاً بمفرده دون توقعات تسكين الألم الّتي تستتبع الحقن المباشر.

تجلى تدريجيًا عام 2007 نسخة حقيقية من هذا المشهد. إذ قرر نظام الرّعاية الصحية القومي في ألمانيا دراسة الوخز بالإبر الصّينية كعلاج لألم الظّهر المزمن، الذي كانت نفقاته مهولة على دافعي الضّرائب نظراً لمدفوعات العلاج الطّبيعيّ والإعاقة.

اختبرت التّجارب السّريريّة الألمانية الإبر الصّينية في مواجهة سبل العلاج الّتي يشملها التأمين بالفعل، بما فيها العقاقير المضادّة للالتهاب والعلاج الطبيعيّ والتأليف بين كليهما. هزمتهم جميعًا الإبر الصينية، كانت تلك نتائج واعدة، باستثناء أنّ الباحثين اختبروا أيضًا الوخز الصيني الوهميّ، وهزم هذا طرق العلاج التقليديّة أيضًا. وكإضافة نهائية، كان للوخز بالإبر الصينية نفس التأثير تمامًا كالوخز بالإبر الصينية الحقيقية. لذلك ما الذي كان يخفف بالضبط من ألم الظهر الألماني، وما العلاج الذي ينبغي على دافع الضرائب أن يتكبّده؟

في الواقع، عديد من شركات تصنيع الأدوية تواجه الآن أزمة في العلاج الوهميّ. كان ويليام بوتر (William Potter) الّذي عمل باحثًا سابقًا ومديراً تنفيذيًا بالشركة من أوائل المدركين لهذا الأمر. فكان يراجع التجارب السريرية في أواخر تسعينيات القرن العشرين وبينما كان يعمل في شركة ايلاي ليلي لاحظ بوتر أن الحبوب الوهمية كانت تتفوق على العقاقير المصدق عليها مثل بروزاك. في غضون ذلك، كانت مضادات الاكتئاب الأحدث مشروعًا مدراً للأموال في الصّناعة، وكانوا يمرون بوقت عصيب للتفوّق على العلاج الوهمي.

وبدافع من توقه لاكتشاف السّبب، شكل بوتر فريقًا مع ديفيد ديبروتا (David

DeBrota) وهو زميل طبيب لديه خبرة في قسم تكنولوجيا المعلومات بالشّركة المصنّعة للأدوية، ليبحث في التّجارب المنشورة وغير المنشورة عن العقاقير في شركة ليلي. وما اكتشفوه كان منذراً بالخطر. على مدار عقود، تزايدت الاستجابات للعلاج الوهميّ. بل إنّ الأكثر إثارة للدهشة هو التفاوت الكبير في عدم القدرة على التنبؤ بالاستجابة للعلاج الوهمي في مختلف الدراسات عن نفس العقاقير. ومن بين المتغيرات المحيرة كان المنطقة الجغرافية. تفوق البروزاك مثلاً بهامش أكبر كثيراً في التجارب السريرية الأمريكية عما فعل في أوروبا أو جنوب إفريقيا.

هل يمكن لعقود من التقدم الصيدلانيّ أن تكون مجرّد مؤثرات بصرية خادعة؟ لو أنّ الأمر كذلك، لتعرض للخطر استثمارا صناعي يستمر لجيل. وبحديثه أمام لجنة إشراف من مجلس الشيوخ في خريف عام 2010، شرح بوتر كيف أنّ وقتا كثير أمضي، وأنّ مالا وفيرا أنفق على حبوب دواء طغت عليها تأثيرات العلاج الوهمي. في أواخر ثمانينيات وأوائل تسعينيات القرن العشرين، كانت معامل العلوم العصبية تحدد مئات الأهداف المحتمل علاجها بالعقاقير والمسارات العلاجية للأمراض مثل الاكتئاب وفصام الشخصية والشلل الرعاش. نتيجة تحمسهم لوتيرة الاكتشاف السريعة، ركزت الصناعات الدوائية على الجهاز العصبيّ المركزيّ بصفته الجبهة الأمامية القادمة لمنتجات عالية التأثير ووافرة الرّبح. وقد دفعوا أموالاً طائلة وخصصوا جحافل من الموارد البشريّة من أجل تطويرها.

كما اتضح، فإن الجهاز العصبي المركزي هو المكان الذي تموت فيه العقاقير الجديدة، ويأتي هذا عادة بعد عبث لا طائل من ورائه ضد العقاقير الوهمية. قال بوتر للمحاور، «الدّماغ معقّد للغاية وتوجد آليات الوقاية التماثلية، عاجلاً أم آجلاً، بدأت تصيب الجميع حتى إنه لا يوجد نموذج عمل قابل للاستمرارية لتطويل عقاقير نفسانيّة جديدة».

إنّ صناعة عقاقير جديدة بحقّ مصنوعة من مركّبات كيميائيّة جديدة تباطأت

كثيراً. وفقًا لشهادة بوتر، فإنّ واحدة فقط من أصل عشرين هدف في نظام عصبيّ اختيرت للتطوير الذي أدّى إلى دواء عمليّ صادقت عليه إدارة الغذاء والدواء وخط الإنتاج للفلة المحظوظة استغرق إنتاجه أكثر من ثلاث عشرة سنة وبتكلفة حوالي 1.8 مليار دولار.

الحلّ كان عقارات «أنا أيضًا» – وهي تعديلات طفيفة للمركبات الموجودة التي طرحت بالجلبة الإعلامية عن تجارب سريرية جديدة وطوفان من الإعلانات. أحد الاستراتيجيات الأخرى المستخدمة كانت إعادة ترخيص عقار للاضطرابات الهامشيّة، مثل اختبار مضادات الاكتئاب في معالجة مدمني التّسوق. حققت عقارات «أنا أيضًا» وإعادة الترخيص أموالاً طائلة لشركات العقاقير والمعلنين لهم.

يقول بوتر، «يمكنك أن تجني ثروة من هذه وكذا يمكن للجميع. لكن لا يصبح أهم شيء العلم بل التسويق. وتلك هي القصة البسيطة لكيفية تدهور كل شيء».

في حين أنّ عقاقير الجهاز العصبيّ المركزي في طور النّموّ كانت تتهاوى أمام الحبوب السكريّة، وكان الباحثون يميطون اللثام عن المكوّن الوهميّ الحقيقيّ للعقارات الّتي كانت توصف على نطاق واسع. في منتصف تسعينيات القرن العشرين، جمع عالما النفس إيرفينج كيرش (Irving Kirsch) وجاي سابيرشتاين (Guy Sapirstein) عدداً من الدّراسات المنشورة عن مضادّات الاكتئاب الّتي تضمّنت مجموعة لم تتلقّ علاجًا. وبينما كان المرضى يتحسّنون في تلك التّجارب بانتظام، لاحظ كيرش وسابيرشتاين الاختلاف في درجة التحّسّن بين مجموعة العلاج الوهميّ والمجموعة التي لم تتلقّ علاجًا يعادل ضعف حجم الفارق بين مجموعة العلاج الوهمي والأدوية الحقيقيّة. يمكن أن يعزى فقط ربع إجمالي الفائدة من مضادات الاكتئاب إلى العقاقير، في حين أنّ نصفها كان بسبب جرعة العلاج الوهميّ للتوقعات.

توسّع كيرش ومجموعة جديدة من المتعاونين في تحليلهم عام 2008 ليشمل

دراسات غير منشورة عن مضادّات الاكتئاب التي حصلوا عليها من إدارة الغذاء والدّواء. هذه المرّة كانت النّتائج مذهلة أكثر: 82 في المائة من فوائد مضادّات الاكتئاب يمكن إعادة إنتاجها بفعل العلاج الوهميّ، ما يخلف 18 في المائة فقط للعقار.

في العام نفسه، كتب مجموعة من الباحثين مراجعة عن تجارب العقاقير المضادّة للاكتئاب في مجلّة «نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسين» الّتي تشير إلى أنّ النشر الانتقائيّ للنتائج الإيجابيّة «نقلت حجم تأثير [للعقاقير] أكبر بمعدّل الثلث تقريبًا من حجم التأثير المشتقّ من بيانات إدارة الغذاء والدواء».

في النّهاية، ذكر كيرش أنّ مميزات العقار على العلاج الوهمي كانت تنمو بما يتماشى مع حدّة الاكتئاب المبدئيّ للمريض. وقد بلغت مرتبة الأهميّة الطبية فقط بعد أن وصل عدد نقاط الخطّ القاعديّ للاكتئاب 28 درجة على مقياس هاملتون، الذي يشير إلى درجة الاكتئاب الحادّ. جدير بالذّكر وفقًا لتحليله أنّ هذا لا يرجع لكون العقاقير أفلحت مع المصابين باكتئاب شديد. على العكس، كانت بسبب انخفاض في الاستجابة للعلاج الوهميّ بين أكثر الخاضعين للتّجربة اكتئابًا. وقد أيّدت بشدّة دراسة متابعة لتحليل كيرش التلوي عام 2010 النتائج التي توصل إليها، وخلصت إلى أن فائدة مضادّات الاكتئاب للناس المصابين باكتئاب طفيف إلى معتدل كانت «صغيرة أو غير موجودة في المتوسّط»، مع أنّ هؤلاء الباحثين ذكروا أن مضادّات الاكتئاب لها فائدة «جوهريّة» على طرق العلاج الوهميّ للمرضى المصابين باكتئاب حادّ.

ذكرت دراسة مسح الدّماغ للرّجال المحجوزين في المستشفيات بسبب الاكتئاب وجود تغييرات مشابهة في أدمغة الرّجال الذين شعروا بحال أفضل بعد عدة أسابيع من تناول حبة، مهما كانت تلك الحبة بروزاك أو عقار وهميّ. بالتّأكيد في هذه الدّراسة التي أشرفت عليها عالم النفس هيلين مايبيرج (Helen Mayberg)، كانت

التغيرات العامة في الدّماغ كبيرة في مجموعة العقار النشط، وكان يوجد قليل من التأثيرات الفريدة لأدمغة الأشخاص الذين يتناولون البروزاك. استنتجت ماييرج أن تلك الاختلافات ربّما تكون ذات صلة بالنّتائج المنفصلة الّتي تقول بأنّ مضادّات الاكتئاب تغلّبت على العلاج الوهميّ بفاعلية أكبر عندما يتعلق الأمر بمنع الانتكاسة في الأشخاص المصابين باكتئاب حادّ.

وعندما حان الوقت الّذي بدأ فيه كيرش والآخرون بالتّشكيك في العقاقير المضادّة للاكتئاب، كتب الأطباء 147 مليون وصفة طبيّة لهذه الحبوب الدوائيّة كل عام في الولايات المتّحدة، حتى بعد أن ربطت الدّراسات بينها وزيادة الأفكار والسّلوكيات الانتحاريّة بين الشباب اليافعين. عام 2004 قاضت ولاية نيويورك شركة غلاكسو سميث كلاين لتعمّدها إخفاء هذه «الأحداث المأساويّة» من تجاربها على باروكسيتين. وقد سويت القضية عندما وافقت الشركة على دفع 2.5 مليون دولار وأسست سجلاً عامًا لكافة نتائج التّجارب السّريريّة.

جزء من الحل الذي عرضه بوتر هو التّقييم الأمين لقوّة العلاج الوهميّ في الجهاز العصبيّ المركزيّ. ويشمل هذا البحث الّذي تموّله الصناعة للعلاج الوهميّ نفسه، والذي بدأت فيه بضعة شركات الآن على نحو حثيث وبسرّيّة. العمود الفقريّ لهذه الجهود هو مبادرة مشاركة البيانات المهولة حول تأثيرات العلاج الوهميّ في التجارب السريريّة الّتي بدأ يطوّرها بوتر عام 2009 وتنتشر الآن من مؤسسة المعاهد الوطنية للصّحة (FNIH) التي ترعاها الصناعة، وهي مؤسسة لديها جهود في الأبحاث الطّبية العامّة والخاصّة.

التركيز الرئيسي لمبادرة المشروع على الاستجابة للعلاج الوهميّ لمضادات الاكتئاب. لأكثر من نصف قرن، كان الاكتئاب يقيّم بناءً على مقياس هاملتون، وهو نظام تقييم من 51 نقطة متراوح يصنف بناءً على الأعراض. الفكرة تكمن في تجاوز هاملتون عندما نخلط بين بيانات العلاج الوهميّ المشتركة والبحث الجديد

الّذي يهدف لاكتشاف علامات حيويّة على الاكتئاب. في النّهاية، الهدف هو فصل الأنواع الفرعيّة من المرض التي تستجيب أفضل كثيراً لعلاج العقاقير مقابل العلاج الوهميّ عن تلك التي لا تستجيب. هذا الفصل سيتيح تطوير مستهدف أكثر للعقاقير مع تقليل الوصفات الطّبية غير الضّروريّة.

بالنّسبة إلى الأنواع الفرعيّة للاكتئاب الّتي تستجيب بشدّة لطرق العلاج الوهميّ، يقول بوتر، «أفضل تدخّل طبّي يحتمل أن يكون الوقت والهيكلة والدّعم». وليس حبّة دواء آخر.

إنّنا لا ننخدع، بل نخدع أنفسنا

في أواخر سبعينيّات القرن العشرين، وأوائل الثّمانينات منه، سجل المرضى الفرنسيّون والبرازيليّون المصابون بالقرحة في تجارب سريرية منفصلة على دواء القلس المعديّ المريئي تاجاميت. لم تكن بروتوكولات العلاج متشابهة تمامًا، لكنّها كانت قريبة. عولجت القرحة في 76 في المائة من الفرنسيّين و60 في المائة من البرازيليّين الذين تناولوا العقار. وهو اختلاف كبير لكن ما كان مدهشًا فعلاً هو أنّ 59 في المائة من الفرنسيّين الّذين تناولوا العقاقير الوهميّة صاروا أفضل مقارنة بنسبة 10 في المائة فقط من البرازيليّين.

بعد أن رصد تلك الحالة الغريبة دانييل مورمان (Dan Moerman) عالم أنثروبولوجيّ في جامعة ميشيجان، فحص أكثر من مائة تجربة أخرى على العلاج بالقرحة. في تلك الدّراسات، كان معدّل العلاج الوهميّ في كافة التّجارب. وأعلاها كان 60 في المائة، في المرضى الألمان. لماذا؟ أفكار نمطيّة ثقافيّة نابعة من الدّماغ. على سبيل المثال، هل كان ذلك نوعًا من الطّاعة الأوروبيّة الشمالية للهيئات الطبيّة؟ لا! يشير مورمان إلى أنّ الشّفاء الوهميّ من القرح في الدنمارك وهولندا المجاورتين لألمانيا تصل إلى 20 في المائة فقط. وبالمناسبة فإنّ الألمان من بين أقلّ معدلات الاستجابة للعلاج الوهميّ، لأساليب علاج ارتفاع ضغط الدّم.

من الممتع أن نتوقّع توقّعات سخيفة حول سلوكيات القرحة الّتي تتعدّى الثقافات، لكنّ دلالات مثل هذه الاختلافات جوهريّة أكثر فيما يتعلّق بفاعليّة العلاج الوهميّ. تمامًا كما اكتشف بوتر، فإنّ تأثيرات العلاج الوهميّ لا يمكن فصلها عن عملية الشّفاء. عادة ما تكون عمليّة الشّفاء ومصادرها مترسّخة بشدّة في معتقداتنا الجوهريّة عن العالم.

لنأخذ مثلاً افتراضاتنا عن اللّون. في الدّراسات الأمريكيّة، فإنّ محفزات العلاج الوهمي الزّهرية غلبت الزّرقاء وشعر المرضى بمزيد من التأثير بفعل الحبوب الحمراء والسّوداء، التي تصوّروا أنّها أقوى من الحبوب البيضاء. في حين قلّلت الحبوب الخضراء من القلق أكثر من الحبوب الصّفراء في دراسة بريطانيّة، لكنّ الحبوب الصفراء كانت أفضل في إضفاء البهجة على المكتئب. هذه الرّوابط لم تكن أخباراً جديدة لشركات تصنيع الأدوية. فقد اكتشفت دراسة هولنديّة أنّ المحفّزات الّتي تباع في هولندا تميل إلى اللّون الأحمر أو البرتقالي أو الأصفر، في حين أنّ المخفّضات الحيويّة أو المسكّنات تكون عادة زرقاء أو خضراء أو أرجوانيّة. الأرقام تهمّ أيضًا. وفي الدّراسات الّتي تنوّعت فيها الجرعات، شعر الخاضعون للتّجربة الّذين تناولوا مزيدا من العقاقير الوهمية بتأثيرات قويّة.

انطلاقًا من تلك الأسس، يمكن أن يؤثّر التّسويق أيضًا على كفاءة الدّواء. إذ أنفقت شركات الأدوية عام 2010 أكثر من 4.3 مليار دولاراً لتزيد من الوصفات الطبّية لأدويتها مباشرة للمستهلكين، أكثر من ثلاثة أضعاف ما أنفقته تلك الشركات عام 1997 عندما سمحت إدارة الغذاء والدواء بتلك الإعلانات للمرة الأولى. كل هذه النقود ليست لبيع الأدوية فحسب، بل للتغيير من فاعليته.

لمدة عقود أصيبت شركات صناعة الأدوية بالحيرة نتيجة ضياع الفاعلية الذي لا تفسير له في العقاقير المعتمدة بعد ظهور طرق علاج «جديدة ومحسنة» إلى المشهد. على سبيل المثال، عندما ظهر تاجاميت للمرة الأولى في السوق، كان بإمكانه أن

يشفي 72 في المائة من مرضى القرحة، وهو متوسط النسبة بين التجارب السريرية. لكن بعد تقديم زانتاك للأسواق عقب ذلك ببضعة أعوام، صارت نسبة شفاء تاجاميت للقرحة 64 في المائة فقط.

في ثمانينيات القرن العشرين، اكتشف الباحثون البريطانيون أن الأسبيرين يخفف من صداع الرأس عندما يعتقد المرضى إنه العلامة التجارية الشهيرة وليست العلامة التجارية العامة. وفي نفس الدراسة، كانت العقاقير الوهمية أيضًا تسكن الألم أكثر عندما يوضع عليها ملصقًا بعلامة تجارية.

حتى السعر يهم. مثلاً صعق باحثو معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وستانفورد عام 2006 المشاركين في الدراسة بعدة صواعق كهربائية، وأعطوهم حبوب «مسكن ألم» جديدة –حبوب وهمية، بالطبع–قبل صعقهم أكثر بنفس الكثافة. كما قالوا لبعض الناس أن الدواء سيباع بسعر 2.50 دولاراً للحبة الواحدة. في حين قالوا للآخرين أن الدواء سيخفض سعره إلى 10 سنتات فحسب للحبة الواحدة. لم يقدم أي تفسير لتخفيض السعر، لكن ما كان يعنيه ظاهريًا للخاضعين للتجربة أن الحبوب كانت جودتها أقلّ. فقط 60 في المائة من مجموعة الخصم شعروا بانخفاض الألم من حبوبهم، مقارنة بنسبة 85 في المائة من الأشخاص الذين أعطوا عقاقير وهمية بالسعر الكامل.

خلص الباحثون إلى إن هذا، «قد يساعد على تفسير شهرة الطرق العلاجية مرتفعة التكاليف... على رخيصة الثمن، والبدائل المتاحة على نطاق عريض. ولماذا يقول المرضى الذين يبدلون من العقاقير ذات العلامات التجارية الأصلية إلى العلامات التجارية العامة المكافئة لها إنها أقل فاعلية».

يقول مورمان في كتابه الصادر عام 2002، المعنى والدواء و«تأثير العلاج الوهمي» (Meaning, Medicine and the "Placebo Effect") أنك إذا تماديت في هذا النوع من التفكير بدرجة كافية، ستبدأ حقًا في معرفة مدى تعاسة تلك العبارة

«تأثير العلاج الوهمي». فعلى مدار أعوام دون أن يحالفه حظًا كبيراً، ناصر مورمان مصطلحًا جديداً، يمكن أن يشمل الراقصين التعساء في ستراسبورج وتجديد ركبة سيلفستر كوليجان والعيون الناعسة للخاضعين إلى تجربة يتناولون فيها حبة زرقاء غير فعالة وهو مصطلح: «استجابة المعنى».

لا يتعلق الأمر بدلالة الألفاظ فقط. بل يحرر تأثير التوقعات من تقديم الحبوب السكرية والحقن بمحلول ملحي كعلاج «حقيقي». فتجعل إمكانية العلاج الذاتي لها يتماهى في السياق الأكبر كثيراً الذي يحيط مواجهتنا مع المرض والشفاء. يحتمل أن يزيل أيضًا وصمة الحيلة والخداع.

أن تكون حريصًا على المعنى

عام 1981 اختلطت مجموعتان من الرّجال في أواخر السّبعينات وأوائل الثمانينات من العمر على متن حافلة في كامبريدج، ماساشوستس، أقلّتهم لمسافة 60 ميلاً تقريبًا للشمال وعادت بهم إلى أكثر من عقدين من الزّمان.

هؤلاء الرّجال كانوا سيمضون أسبوعًا في دير قديم بنيوهامشير حوّلته عالمة النّفس إلين لانجر (Ellen Langer) وفريق معملها إلى نزل إقامة يعود إلى أجواء العام 1959 – وقد تمّ استقبال مجموعة أولى، أردفت بأخرى. ملأ الباحثون الدّير بأثاث وتذكارات تعود لخمسينيّات القرن العشرين، مثل مجلة لايف وساترداي ايفينينج بوست، وتلفاز بالأبيض والأسود وراديو عتيق الطّراز.

قبل أن يمضي الرّجال أسبوعهم في أجواء العام 1959، خضعوا لمجموعة اختبارات، فحص البصر والبراعة العقليّة والقوّة والذّكريات والذّكاء وما إلى ذلك. مثلما أنّ الباحثين قد عمدوا إلى التقاط صور بكاميرات فوريّة لوجوه الرّجال. وقالوا لهم ألّا يأتوا بأيّ شيء في أمتعتهم يمكن أن يشوّش على روح «الخمسينيّات الرّائعة» –فلا مجال للمجلّات الحديثة أو للكتب حالية أو للصّور العائليّة.

أمضى الرّجال في المجموعة المرجعيّة أسبوعهم في تذكّر أيّام شبابهم. لكن قيل لمن هم في المجموعة التجريبيّة، أن يتخيّلوا أنّ السنة كانت فعليًا 1959 – وأنّهم أصغر باثنين وعشرين عامًا من أعمارهم، حيث أيزنهاور رئيسًا وفيلم بن هور قد صدر للتوّ. كانوا يتحدّثون بشكل يوميّ كل عن أجواء عام 1959 بصيغة الحاضر، أثناء تواصلهم مع رجال آخرين، أو مع الباحثين، كانوا يتصرفون كأنهم أنفسهم في العام 1959. بدأ هذا على الفور عند الوصول، عندما قيل لهؤلاء الرّجال، الذين عانى كثير منهم من صعوبة في القيام من الحافلة بمفرده، أن يحملوا حقائبهم إلى غرفهم. أصابتهم الدّهشة. وبعضهم قال معترضًا – مستحيل!، ولكنّهم اقتدروا على الأمر كلّهم، وفي وقت وجيز في بعض الحالات.

عندما التقى الرجال في المجموعة التّجريبية من أجل حديثهم اليوميّ عن الشّؤون «الحالية»، مثل استيلاء كاسترو على كوبا، وسباق الفضاء مع السّوفييت، وانتصار فريق بالتيمور كولتس على فريق نيويورك جاينتس في البطولة السنويّة للرّابطة الوطنيّة لكرة القدم، كانت المحادثات نشطة وفي بعض الأحيان حتّى محتدمة. ومن أجل التّسلية كانوا يشاهدون مسلسل الرّقيب بيكو والممثل جاك بيني والمذيع إد سوليفان على التّلفاز بالأبيض والأسود. وخلال ألعاب الورق، كان المذياع يبثّ أغاني بري كومو وروزميري كلوني ونثانييل آدمز كول. وفي ليالي الأفلام كانوا يشاهدون فيلم «شمالا إلى الشّمال الغربي» و«البعض يفضّلونها ساخنة». ساعد الرّجال في تقديم الوجبات والتّنظيف بعدها. وقد كانوا يصعدون درجات السّلّم وينزلونها بلا مساعدة.

عندما عادت الحافلة بهؤلاء الرّجال إلى مدينة كامبريدج في الوقت الحاضر، أجرى لهم الباحثون مجموعة أخرى من التّجارب العقلية والبدنيّة والتقطوا صوراً فوريّة مرة ثانية لهم. ظهرت تحسّنات على الرجال في كلتا المجموعتين. فكانوا يقفون بقامة ممشوقة أكثر ويخطون بمشية أكثر ثباتًا. وازدادت مرونتهم، وقلّ التهاب المفاصل عندهم فكانت قبضتهم أقوى ويمتلكون براعة أفضل في الأعمال اليدويّة.

وحقّق كثيرون من بينهم أداء أفضل في اختبارات الذّكاء والذّاكرة أيضًا. في كلّ تلك المقاييس، فإنّ الأشخاص الّذين أمضوا الأسبوع وهم يتظاهرون بأنّهم أصغر بعشرين عاما كانوا أفضل بشكل ملحوظ. الأدهى أنّهم بدوا أصغر سنًا أيضًا، وفقًا لمراقبين من الخارج راجعوا صورهم قبل التّجربة وبعدها.

كان هدف لانجر أن تدرس العلاقة بين الدّماغ والجسم، وترى إذا كانت مواجهة توقّعات الشّيخوخة يمكن أن تعدّل من المظاهر الجسديّة. كانت أحد أوائل اختبارات لانجر التي أطلقت عليها «اليقظة الذهنيّة» – رفض الآراء القاطعة والملصقات والتّشابه. كانت تقارنها بالمطلق والحتمي «بالغفلة» على سبيل المثال، هل يضعف البصر مع تقدّم السن؟ الإجابة الغافلة هي نعم. وكذلك الرّفض الجريء القائل لا! أمّا الإجابة النابعة من اليقظة الذّهنيّة فتقول ربّما.

استخدام التّوقّعات كأفضل ما يكون فيما يتعلّق بالصّحّة يتطلّب منّا أن نتصالح مع كلمة «ربّما». وهذا ليس سهلاً. إنّنا نريد أن نعرف تشخيصنا، ونتشوّق للإجابات القاطعة. هل النّبيذ الأحمر جيّد أم سيّئ لنا؟ بالتّحديد كم عدد البيض الذي يمكن تناوله كلّ أسبوع بأمان؟ لو كان بإمكان الألمان أن يشفوا القرح التي يصابون بها، فلتخبرونا عن الكيفيّة، بحيث نتمكّن من وضعها في زجاجات مثل المياه المعجزة من الينبوع الصّخريّ في مدينة لورد الفرنسيّة.

في الواقع، من يحجّون إلى لورد حيث يقال أنّ مريم العذراء تجلّت عام 1858، يجسّدون قوّة «ربّما». من خلال كاميرا متّصلة بالإنترنت يمكنك مشاهدتهم وهم ينهون رحلتهم إلى الكهف الصّخريّ وينبوعها العذب. كلّ يوم يأتون من السّاعة الخامسة والنّصف صباحًا عندما يفتح هذا الحرم، حتّى منتصف اللّيل. وقد صنّف الفاتيكان لورد كمكان مقدس للاستشفاء عام 1876، لكن طوال تلك السّنوات من الحجّ والصّلاة، لم تحدث إلا سبع وستّون حالة شفاء إعجازيّة رسميّة. فلم هذا العدد القليل؟ لأنّ المؤمن يفهم أنّ الصلاة للتّنعّم بالصّحة هي تضرّع وليست

وصفة طبيّة. إنّ جوهر أيّ معجزة يكمن في الإيمان –وهو الضّدّ من البرهان– التّفسير المنزّه للأخبار السّارة المميزة التي لا تفسّر إلّا بتلك الطّريقة. أعلن أطبّاء اللجنة الطّبيّة بلورد عام 2008 أنهم لن يشخصوا هذا الشّفاء بالمعجزة، لكنّهم سيطلقون عليها ببساطة حالات «الشّفاء المميّز» ويدعون الكنيسة أن تتولّى الأمر من ها هنا.

في الواقع عند التأمّل في وعد التّوقّعات الشافية، من السّهل أن نتحمّس ونتخيّل أنّ المرض مجرّد حالة عقليّة أو هو شيء يمكن نفيه بما يكفي من التّفكير الإيجابيّ. لكنّ المفارقة أنّ مثل هذه الأفكار يمكن أن تصعّب أكثر تحمّل المرض.

مثلاً منذ عقد مضى، بدأ علماء النّفس الّذين يعطون المشورة لمرضى السّرطان في الشّكوى من «طغيان التفكير الإيجابيّ» الذي يروّج له مرشدو طرق المساعدة الذّاتيّة والمؤسّسات الخيريّة البارزة لعلاج السّرطان. يمكن لضغط الحفاظ على الحالة الإيجابيّة وعدم وضع الهزيمة في الاعتبار أن يحبط المناقشات الأمينة والضّروريّة بين المرضى وأحبائهم فيما يتعلق بالخوف والأسى وعديد من الاحتمالات غير المريحة عن الأمراض التي تهدّد الحياة. كما يوجد أيضًا الشّعور بالذّنب. إذا كان تفاؤل المريض يقتل السّرطان، فعلى من نلقي اللّوم إذا كان السّرطان يتفشّى؟ يقول مارك فرانسيز (Mark Francis) عالم النّفس في مركز أبرامسون لعلاج السّرطان بجامعة بنسلفانيا، إنّ مرضاه عادة ما ينزعجون من حقيقة أنّهم لا يستطيعون أن يكونوا أكثر إيجابيّة. يقول، «إنّهم يعتقدون حرفيًا أنّهم يقتلون أنفسهم».

بدأ الباحثون لتوّهم في تفكيك محتويات التّوقّعات عن الصّحة والشّفاء، لكنّ هذه العمليّة تسير ببطء. ربّما يكون وعد البساطة والإجابات البسيطة، هو الخداع الأكثر استمراريّة بالعلاج الوهمي. إن أصول وتفاعلات التوقعات على الجسد متعددة. فهي تتطلب نفس القدر من الدراسة مثل الطرق العلاجية الجديدة، إن لم يكن أكثر منها. في حين أن التوقعات يمكن أن تؤثر على صحتنا بعديد من الطرق

الراسخة والمدهشة، فإن كلمة «يمكن» مهمة للغاية. إنّها كلمة موقظة للذّهن، تعكس الاحتمالية لكنّها تختلف عن «الإرادة» الغافلة. يمكن للتّفاؤل أن يكون بنفس الغفلة كالتّشاؤم.

في العقود الثلاثة التي مرّت على دراسة الدّير للانجر، نشرت عددا وافرا من التّجارب حول القدرات الكامنة لتوقّعات العقل اليقظ. في العموم، تعد هذه الدّراسات بأننا لا نحتاج إلى حلّ خيوط كافة التوقعات التي تؤثر على الصحة والشفاء وتصنيفها، لنستغلّ قدراتها الكامنة. إنّنا لا نحتاج أن نعرف الكيفيّة أو ما إذا كان التّغيير في توقّعاتنا سيؤثر على صحّتنا من أجل أن نجرّبها. ربّما يكون التّغيير صغيراً أو تقريبًا لا يمكن استيعابه، فيكفي أن نفتح أبواب افتراضاتنا.

تحسّنت رؤية الخاضعين للتّجربة في دراسة أشرف عليها لانجر عام 2010 بعد أن تمّ الاطّلاع على مذكرة طبية زائفة، كانت في ظاهرها تبدو صادرة عن هيئة موثقة، حول تحسّن الرؤية من خلال تمرينات العين ثم ممارستهم لتلك التمرينات. بينما تحسنت رؤية آخرين ببساطة من خلال قلب لوحة مخطّط العين التي استخدمت لاختبارهم، بحيث كان يسهل قراءة الخطوط على اللوحة تنازليًا بالتدريج، وتزداد صعوبة تصاعديًا. فمع مرور سنوات من فحص العين باستخدام اللوحة القياسيّة صرنا نتوقّع أنّه ينبغي علينا قراءة أوّل أسطر بسهولة. وبالعكس اعتدنا على عجزنا عن رؤية الأسطر السّفلى في لوحة مخطّط العين. فإذا بقلب اللّوحة يقلب من وضع هذه التّوقعات. عندما خرج الخاضعون للتجربة عن المألوف لهم، أي افتراضات فحص العين الغافلة، صار بإمكانهم أن يقرؤوا قدرا أكبر بكثير من الأحرف، بخطوط صغيرة عندما ظهرت أعلى اللّوحة.

منذ بضعة سنوات، تحدّثت لانجر وإحدى طالباتها عليا كروم (Alia Crum) الّتي تعمل باحثة في علم النّفس بجامعة ييل الآن، عن تمرين لعدد من النّساء اللائي يعملن في تنظيم غرف الفنادق لكسب لقمة العيش. وقد قالا للنّسوة إنّ الجرّاح

العامّ ينصح بثلاثين دقيقة من التّمرين اليوميّ. ثمّ سألا النّساء عن مرّات تكرارهن للتّمرين. عملت خادمات الغرف في سبع فنادق مختلفة، وقالت لانجر وكروم للنّساء في أربعة من تلك الفنادق إنّ العمل الذي يفعلنه كل يوم –تنظيف قرابة خمس عشرة غرفة فندقية ودفع عربة الإمدادات طلوعًا ونزولاً في الرّدهات– كان تمرينًا في واقع الأمر. كما أعطوهنّ بعض التّفاصيل عن معدّل حرق السّعرات الحراريّة، مثل 40 سعرة حراريّة لتغيير المفروشات و50 سعرة حراريّة مقابل 15 دقيقة من التّنظيف بالمكانس و60 سعرة حراريّة لتنظيف الحمّام.

بعد أربعة أسابيع، ظهر تحسّن ملحوظ على النّساء اللّائي قيل لهنّ إنّ عملهنّ «تمرين» في كلّ مقاييس اللّياقة. إذ خسرن وزنًا، وشفطت دهون بالجسم، كما قلّ ضغط الدّم لديهنّ وصارت نسبة الخاصرة إلى الورك أقلّ، وصارت مؤشرات كتلة الجسم أكثر صحّة. لم تغيّر النّساء من نظامهنّ المعتاد، ولم يقلن إنّهن تدرّبن أكثر خارج العمل. أمّا المجموعة المرجعيّة للنّساء فلم يظهر عليها أيّ تحسّن.

أقرّت لا نجر أنّه لا يوجد نموذج بيولوجيّ أو نفسي يشرح التأثيرات المماثلة. الجدير بالذّكر في الواقع أنّ محاولات مماثلة من باحثين آخرين عام 2011 لتكرار نتائج هذا التّمرين مع المراهقين والعاملين بالخدمات في الجامعات باءت بالفشل. وقد أكّدت لانجر أنّها لا تحاول تطوير علاج جديد محدّد له قابليّة محدّدة للنّجاح. إذ بدت وكأنّها مؤيّدة للاعتقاد به، لكنّها في الواقع كانت تطالب بمزيد من التّشكك حيال كلّ شيء نأخذه على عواهنه.

قالت، «يتعلّق الأمر بالمحاولة، وهذا يختلف عن قولي إنّك إذا مارست اليقظة الذهنيّة كلّ يومين فإنّك ستتعافى. إنّ اليقظة الذّهنيّة هي ترياق العجز النّاتج عن معرفة».

من بين التّوقّعات الّتي تفضّل لانجر تفنيدها هو التّدهور الحتميّ النّاتج عن الشّيخوخة. ففي إحدى الدّراسات تابعت لانجر وعديد من زملائها إحدى

التجارب السّابقة التي ركزت على التأثيرات المعرفيّة والسّلوكيّة نتيجة أجزاء ضمنية للإيحاء – تعرف باسم التّهيئة. كانت حلول المجموعة التجريبيّة في أحاجي الكلمات المقلوبة تتعلق بطريقة غير متجانسة بالصّورة النّمطية عن الشيخوخة، بكلمات من قبيل كثير النّسيان وعاجز وأشيب الشعر وتصلّب ووحيد وتجاعيد، في حين أنّ كلمات المجموعة المرجعية لم يكن لها علاقة بالسّنّ. بعد حلّ الكلمات المقلوبة، قيل للخاضعين للتّجربة إنّ بإمكانهم المغادرة.

جلست إحدى المتعاونات مع الباحثين في القاعة خارج المعمل. كانت ظاهريًا طالبة تنتظر لتتحدّث مع الأستاذ، لكن في واقع الأمر كانت تحسب الوقت الذي استغرقه الخاضعون للتجربة لشقّ طريقهم إلى المصعد مروراً بالقاعة. خلال تجربتين، كان الخاضعون للتجربة الذين تهيؤوا بالصّور النّمطية للمسنّين يسيرون بوتيرة أبطأ.

سألت مجموعة لانجر الشّباب المشاركين في البحث (متوسّط أعمارهم أربعة وعشرون عامًا) أن يصنّفوا صوراً لوجوه عدّة مرّات. كانت الوجوه لأشخاص تزيد أعمارهم عن خمسة وستّين عاما وأصغر من ثلاثين عام، لذا كان السّن تهيئة غير مفصح عنها.

صنّف الأشخاص في المجموعة المرجعيّة الصّور أربع مرات بناءً على الحدّ الفاصل بين الشيخوخة والشباب. أمّا المجموعة «اليقظة الذهنية المنخفضة» فقد صنّفت وفقًا للنوع. في حين صنّفت مجموعة «اليقظة الذهنية المتوسّطة» وفقًا لأربع فئات مخصّصة – السّنّ والنّوع والجاذبيّة ضد عدم الجاذبية والأبيض ضد غير الأبيض. في حين أن مجموعة «اليقظة الذهنيّة المرتفعة» الأخيرة اختارت فئاتها الخاصّة. بعد مهمّة التّصنيف، حسب الباحثون بسريّة الوقت الذي استغرقه الخاضعون لتجربتهم عند المشي، تمامًا مثل التّجربة السّابقة. وقد اكتشفوا أنّ من صنّفوا الصّور في المجموعتين ذات اليقظة الذهنية المتوسّطة والمرتفعة كانوا يسيرون

بسرعة أكبر من المجموعة المرجعيّة أو الخاضعين للتّجربة في مجموعة اليقظة الذهنيّة المنخفضة.

كتبت لانجر في كتابها «عكس عقارب السّاعة: الصّحة اليقظة وقوى الاحتماليّة» (Counterclockwise: Mindful Health and the Power of Possibility) الصّادر عام 2009، نتوقّع أن يرى [الذين يصنفون بيقظة ذهنية أعلى] الشخص في الصورة من حيث عدد من الأشياء وليس بمعيار السّن وحده. كنّا نبحث لنرى إذا كان فعل إعادة التصنيف اليقظ سيجعل لدى الناس مناعة ضد تهيئة «الشيخوخة». على الأقلّ عند الحكم على سرعة سير الخاضعين للتّجربة، وقد أفلحت.

وفي موضع آخر من كتابها، تنصحنا لانجر أن نكون شكاكين حيال اليقين المطلق عندما يتعلق الأمر بصحتنا، وأن نولي اهتمامًا للتوقعات المترسخة في الكلمات التي نستخدمها لنصف أنفسنا. كتبت، «نحتاج أن نتعلم كيف ندمج ما يعرف العالم الطبي إنه حقيقي في العموم مع ما نعرفه أو يمكننا اكتشافه عن أنفسنا».

تحويل التوقعات إلى دواء

إذا اتيح للأطبّاء أن يوظّفوا ما للعلاج الوهميّ من تاثيرات، بسبل أفضل، لتوجّب عندئذ وجود اتّساق طبّيّ أقلّ. أننا أحرار كأفراد في التظاهر بأننا أصغر بعشرين عاما، وفي أن نقلب لوحة مخطط العيون، أو في إتيان ما يرضينا من الأشياء. لكن الأطباء عليهم واجب أن يقدّموا أفضل رعاية صحّية متاحة لمرضاهم.

إنّ المهمّة البطوليّة المتمثلة في فكّ تشابك مختلف مصادر توقّعات العلاج الوهميّ، هي محور تركيز أبحاث عملاق الدّراسات الخاصة بالعلاج الوهمي في جامعة هارفارد تيد كابتشوك. لدى كابتشوك خلفية استثنائية. فبعد التخرج من جامعة كولومبيا، سافر إلى ماكاو وحصل على درجة الدّكتوراه في الطب الصّيني التقليديّ. وقد عاد إلى الولايات المتّحدة وافتتح عيادة طبّ بديل في عيادة بوسطن. لكن سرعان ما بدأ يتساءل عن مقدار تأثير العلاج الوهميّ الذي يشكّل عاملاً فارقًا في

أساليبه العلاجيّة. علّم نفسه أن يجري التّجارب السريريّة، وفي النهاية حصل على دعم من معاهد الصّحة الوطنيّة الأمريكيّة فضلاً عن موضع في كلّية هارفارد للطّبّ. كما أصبح المدير المؤسّس لبرنامج دراسات العلاج الوهميّ والمكافئ العلاجيّ في مستشفى بيث إسرائيل ببوسطن عام 2011.

يحاول كابتشوك في بحثه أن يفرق الخصال المتداخلة «للسّياق النّفسيّ» التي من شأنها أن تستحثّ التعافي الذاتيّ. في بعض الأحيان قد يعني هذا التنافس بين نوعين من العلاج الوهميّ ضد بعضهما البعض – فحقنة المحلول الملحيّ قد تحفّز تأثيرات أقوى من الحبوب السّكّريّة مثلاً. في الآونة الأخيرة، جعل تركيزه منصبًّا على العلاقة بين الطبيب والمريض.

يتوفّر البحث على العديد من الأحداث التّاريخيّة، وصار ينظر إليها في الآونة الأخيرة من جانب مستجدّ، وذلك أنّ تقلّص عدد الأطبّاء العموميّين، وما تحتلّه الكفاءة من أولويّة في الرعاية الصحية الناجحة قلصت الوقت الذي يمكن أن يمضيه الأطباء مع المرضى بمفردهم. في أواخر ثمانينيات القرن العشرين، صنّف طبيب عام بريطاني بعشوائية مائتين من مرضاه ممّن كانوا يشتكون من أعراض شتّى لكن لم يعانوا من مرض واضح. شخّص بعضهم تشخيصًا محدّداً وأخبرهم بثقة أنّهم سيشعرون بتحسّن في غضون أيّام قليلة. بينما لم يعط للآخرين أيّ تشخيص أو تكهّن. بعدها قسم هاتين المجموعتين إلى مجموعات فرعيّة من مرضى أخذوا وصفات طبّية بعلاج وهميّ، ومن أرسلوا إلى منازلهم بأيد خاوية. بعد ذلك بأسبوعين، فحص مكتب الطّبيب كيف أبلى كافّة المرضى.

كان الظّفر بتشخيص وببعض الكلمات المريحة من لدن الطّبيب سببا فاعلا في زيادة نسبة الشّفاء، أكثر من وجوب تناول دواء. أكّد ثلث المرضى الّذين تلقّوا من الطّبيب استشارة إيجابيّة، شعورهم بحال أفضل، مقارنة بما نسبته 39 بالمائة من بقيّة المرضى. وبالمقارنة فإنّ الاختلاف في الشفاء من الأعراض بين من أخذوا العلاج

الوهميّ ومن لم يأخذوه كان أكثر تواضعًا بكثير، 53 إلى 50 في المائة.

لئن كان أغلب النّاس لا يزورون الطّبيب من أجل نزلة البرد الشّائعة، فإنّ مئات من الأشخاص، قد فعلوا هذا من أجل دراسة جرت عام 2009. تواترت زياراتهم ثلاث مرّات، وذلك في بداية الأعراض، وعلى إثرها بيومين، وعند اختفائها، في الواقع. وقد قيّموا أطباءهم باستخدام استبيان التّشاور والتّعاطف العلائقيّ (CARE)، لتقييم ما إذا كان الطّبيب يدعهم «يسردون قصّتهم» ويساعدهم على السّيطرة على زمام الأمور، فضلا عن عدة بنود مماثلة. كان المرضى الذين تعاملوا مع الأطباء الأعلى تقييمًا في هذا الاستبيان يتعافون أسرع من البرد، وكانت نزلات البرد لديهم أقلّ حدّة، مع أنّ الاكتشاف الأخير لم يكن ذا فارق كبير إحصائيًا.

وعلى العكس، لم تكتشف مارجريت كيمني (Margaret Kemeny) عالمة النّفس بجامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو أيّ تأثيرات من تفاوت التفاعل بين الطّبيب والمريض في دراسة أجريت عام 2007 عن طرق العلاج الوهمية للربو، مع إنها اكتشفت أن أجهزة الاستنشاق الوهمية يمكن أن تفتح منافذ هواء ضيّقة.

قالت كيمني، «ما تقوله لي إنّها ليست بالأمر الهيّن. لا يمكنك أن تذهب إلى هناك فقط وتكون لطيفًا مع مريضك وتعتقد أنّ هذا سيسهّل الاستجابة للعلاج الوهميّ». بعبارة أخرى، يتطلّب الأمر بعض الإلمام بمعرفة كيفيّة سير الأمور. ومن الملاحظ في الفترة الأخيرة، أنّ كلّيّات الطّبّ، قد بدأت تلتفت إلى ما يصطلح عليه «سلوك جانب الفراش» أو «مهارات النّاس» في صياغة مستحدثة. ففي السّنوات القليلة الماضية، بدأت مجموعة من كلّيات الطّب في الولايات المتّحدة وكندا، في استدعاء المرشّحين ليجروا تسع «مقابلات وجيزة»، مواعدة سريعة، تحديداً للتّخلص من الأشخاص الذين يعوزهم البريق الاجتماعيّ ومهارات التّواصل. بالإضافة إلى ذلك، أطلقت كلّية هارفارد للطّبّ برنامجًا جديداً للتّدريب على الوظائف عام 2004، أصبح فيه طلّاب الطّبّ استشاريّين، وأذنا تصغى بتعاطف

لعدد من المرضى المحدّدين ممّن هم في أمسّ الحاجة للرّعاية.

عندما كتبت إحدى الطّبيبات الجدد عن فائدة مثل هذه البرامج في صحيفة بوسطن جلوب، اعترفت أنّ تعليم أساسيّات سلوك جانب الفراش أصبحت هامشيّة عندما بدأت هي وزميلاتها في العمل بالمستشفيات.

كتبت، «كانت جداول المهامّ مزدحمة، وضعف تركيزنا عند التّواصل مع المرضى، عندما كنا نندفع لنتكيّف ونلاحظ الطّرق التي تجري بها الأمور بحقّ».

ألقى كابتشوك نظرة عن كثب عام 2008 على العلاقة بين الطّبيب والمريض في دراسة من ستّة أسابيع للأشخاص المصابين بمتلازمة القولون العصبيّ. بعض المرضى كانوا على قائمة الانتظار، في حين خضع الآخرون لعلاج وهميّ بالإبر الصّينيّة لكن بتفاعل «محدود» بين المريض والطّبيب الممارس – دون تسامر، الإبر فحسب. في حين أن مجموعة ثالثة خضعت للعلاج الوهمي بالإبر الصينية فضلاً عن تفاعل «إضافي» مع الطبيب الممارس الذي كان يطرح كثير من الأسئلة ويصغي السّمع للإجابات وكان شديد التّعاطف ويظهر قدراً كبيراً من الثقة في علاجه.

بعد ستّة أسابيع، شعرت المجموعة الّتي تعرّضت لتفاعل «إضافيّ» بتحسّن أكبر. إجمالاً كانت نسبة التّحسّن بينهم 62 في المائة، وهي النّسبة المقارنة بمعظم العقاقير المستخدمة لمعالجة متلازمة القولون العصبيّ. وعلى العكس فإنّ العلاج الزّائف بالإبر الصّينية لم ينفع كثيراً المجموعة «المحدودة». في المتابعة النّهائيّة، كانوا يشعرون بتحسّن هامشيّ مقارنة بالمرضى الّذين ظلّوا في قائمة الانتظار. مع ذلك، ما زالت توجد كثير من الاحتمالات الواجب النّظر فيها.

يقول كابتشوك، «هل كانت تلك العشرون ثانية من الصّمت المتمعّن؟ هل كانت اللّمسة؟ هل كان المصغي والمشاهد المتعاطف؟ سحقًا، لا أدري».

استعادة الثقة

إذا كان العلاج الوهميّ لدى طائفة من الأطبّاء المحترفين، فإنّها رغم ذلك، كذبة كثيرة الاطّراد. فالاستطلاعات سواء أكانت رسميّة معلنا عنها، أو مجهولة، تشهد مجتمعة عن استخدام الأطبّاء للعلاج الوهميّ، أو ل«علاج شبيه بالعلاج الوهميّ»، مثل وصف المضادّات الحيوية في تشخيص مرض غير بكتيريّ لأحدهم، على الرّغم ممّا يحيط بذلك من تبعيّة أخلاقيّة. وقد أفاد تحليل تلوي عام 2010، الممتدّ على أربعة عقود من الزّمان، أنّ حوالي نصف الأطباء والممرّضات، استخدموا العلاج الوهميّ عند مرحلة ما في مسيرتهم المهنيّة.

يدور الجدل أساسا حول ما يمكن اعتباره في هذا الصّدد خداعا صرفا، فيما يأتيه الأطبّاء والممرّضات، وما لا غبار عليه، والمعيار في الفصل بين الحدّين، هو الخطّ الأخلاقيّ. بوسعنا رغم ذلك كلّه، شقّ طريقنا في تلك الأحراش الأخلاقيّة لو كان في استطاعتنا فقط أن نخبر النّاس أنّهم يتلقّون علاجًا وهميًا. الأمر ليس بمدى الجنون الّذي يبدون عليه.

من بين الطّرق الواعدة، العمل الإشراطي الذي يرتاده روبرت آدر، وقد تعرّضنا له في الفصل السّابق. مرّة أخرى، فإنّ توقّعات الإشراط آلية وتتولد ذاتيًا وعادة – وإن لم يكن غالبًا– ما تكون منغلقة على المعرفة الواعية. يمكن أن يعرف الجميع الحقيقة، بتعبيرات أخرى، ولن تغيّر الاستجابة الإشراطيّة الشّخص الحصيف.

بموافقة المرضى يمكن للأطبّاء أن يشرطوهم ليتوقّعوا تأثيرات معيّنة للعقاقير من إشارة محدّدة، مثل المذاق الدوائيّ أو الرائحة اللّاذعة. بعدها يمكنهم تدريجيًا أن يقلّلوا من كمّية العقار النّشط المقترن بهذه الإشارة، ما يجعل التأثيرات الوهميّة المشرطة تعوّض النّقص. سيحتاج المرضى إلى عقاقير أقلّ، وعلى الأرجح سيشعرون بنسبة أقل من الأعراض الجانبيّة، بينما يحصلون على المنافع العلاجيّة نفسها.

سنحت الفرصة لآدر للمرّة الأولى كي يجرّب الفكرة بعد عقد ونيف من تجاربه

على الفئران، عندما عرف عن فتاة في الثالثة عشرة من العمر أنّها مصابة بداء الذئبة الحادّ وكانت فضلا عن ذلك تعاني من نوبات، ومن نزيف داخليّ. في الواقع، كان قلب الفتاة يتوقّف كل حين وآخر. كانت شديدة الحساسية تجاه الأعراض الجانبيّة للعقاقير، لكنّ طبيب الأطفال الّذي يتابع حالتها كان يخشى من أنّها قد لا تعيش لسنة قادمة دون علاج كيماويّ. كانت أمّ الفتاة طبيبة نفسيّة عرفت عن عمل آدر واتّصلت به لاستخدام استجابة وهميّة مشرطة لمساعدة ابنتها على تحمّل العلاج. وقد وافق آدر وصدّقت المستشفى على الخطة بصفة طارئة.

كانت الفتاة ترتشف زيت كبد سمك القدّ مرّة كلّ شهر لمدة ثلاثة أشهر وتشمّ عطر الزّهور –من اختيارها– أثناء تقطير العقار الكيماويّ الوريديّ إلى قدمها. ثمّ يأتي دور الانعكاس المفاجئ غير المتوقّع. يستمرّ ارتشاف زيت كبد سمك القدّ وشمّ العطر كلّ شهر، لكن يعطى العقار الكيماويّ في الشهر الثالث فحسب. تحسّنت حالة الفتاة، مع أنّها كانت تتلقى فقط ثلث الجرعة المعتادة من العلاج الكيماويّ. في حين ظلت صحّتها هشّة وقد عاشت حتّى سن الرّابعة عشر، إذ تعدّت التكهّن الأول بالعمر الذي ستعيشه بأكثر من عقد.

بعد ذلك بعقدين، حصل آدر في النهاية على تصديق من أجل التّجربة السريريّة للاستجابة الوهميّة المشرطة بين المرضى المصابين بمرض الصدفية الجلديّ. كشف آدر وزملاؤه في دراسة عام 2009 أنّه عندما اقترن العلاج الدوائيّ الفعّال مع مرهم أصفر ذي رائحة نفّاذة، كان بإمكانهم أن يقلّلوا من نسبة الأدوية الّتي تختلط مع المرهم بنسبة النّصف (ولاحقًا بنسبة 75 في المائة) على مدار عدّة أسابيع دون إلحاق الأذى بعمليّة تعافي المريض.

سمح نجاح دراسة مرض الصّدفية لآدر بالبدء في العمل على تجارب أكبر باستخدام التأثيرات الوهميّة المشرطة لتقليل الأدوية المطلوبة لعلاج ارتفاع ضغط الدّم. توفّي آدر في ديسمبر عام 2011، قبل أن يحصل على التّصديق النهائيّ لهذه

الدّراسة من معاهد الصّحّة الوطنيّة الأمريكيّة.

إلا أنّ الإشراط يستنزف وقتًا. فهو يجدي تمامًا عند تكراره وبالعناية الشّديدة ولا يكون منيعًا دومًا عند العلم بأن الدواء الفعّال قلّ أو لم يعد يستخدم. لكن يوجد طريق مباشر نحو تأثيرات العلاج الوهميّ الأمينة من خلال وجود ثقة كافية في آلية العلاج الذاتيّ لدينا، بحيث لا يحتاج أيّ شخص أن يتظاهر بأنّ الطّرق العلاجيّة «حقيقية». هل يمكننا أن نؤمن في قدرتنا على التّعافي الذّاتيّ، بالقدر نفسه من إيماننا بالأدوية التي يحاكيها العلاج الوهميّ؟

عندما شرعت في تأليف هذا الكتاب، تشكّك عديد من الخبراء الذين سألتهم. إذ ارتأوا أنّ أي شخص لديه أعراض حقيقيّة ووصف إليه صراحة علاج وهميّ سوف يلقي بالعقاقير الوهميّة في وجه الطّبيب: «أتزعم أنّي لا أعاني بحق؟ سأخنقك!».

وفي دراسة أجريت عام 2003 لم يستخدم الباحثون كلمة «علاج وهميّ» عندما أعطوا حبوبًا خاملة المفعول لأشخاص لديهم متلازمة القولون العصبيّ. مع ذلك، لم يقولوا أيضًا إنّه دواء.

قالوا للخاضعين للتّجربة، «العامل الذي أعطيناكم إياه للتو معروف بأنه يقلّل الألم كثيراً في بعض المرضى»، وهذا حقيقيّ بما يكفي. في واقع الأمر أفلح هذا العقار الوهميّ بنفس درجة الدّواء الحقيقيّ الذي يُعطي للمرضى الآخرين.

وفي حالة أخرى عام 1965، أوهم عالما نفس بشكل فعليّ مجموعة من المرضى الخارجيّين النّفسيين، أنّهم يتلقّون عقاقير وهميّة، اصطلحوا على تسميتها ب «الحبوب السّكّريّة».

يتوجّه العالم إلى الواحد من مرضاه قائلا: «أناس كثر في مثل حالتك، تحسّنت حالتهم بمجرّد تناولهم أحيانا، ل«حبوب سكّريّة»، وهي حبوب لا دواء فيها على الإطلاق، وأعتقد جازما، أنّ هذه الحبوب ستأخذ بيدك، تماما مثلما ساعدت

آخرين، ألديك الاستعداد إذن لتجرّب هذه الحبوب؟» جرب هذه الحبوب كلّ المرضى ماعدا واحد، ومرّة أخرى، أفلحت الحبوب.[32]

الغريب، أنّ تلك الاكتشافات قد ظلّت مهملة، ولم تحظ لعقود بما تتطلّبه من المتابعة، إلى أن فعل هذا أخيراً كابتشوك وفريقه من الباحثين المشاركين معه في مركزه الجديد لأبحاث العلاج الوهميّ. أدرجت الدّراسة الّتي نشرت عام 2010 المرضى المصابين بمتلازمة القولون العصبيّ. ولم يعط الباحثون نصف هؤلاء المرضى أيّ علاج، وأعطوا النّصف الآخر عقاقير وهميّة. لكن قبل اختيار المرضى عشوائيًا، سمعوا أحد الباحثين يشرح أنّ العقاقير الوهميّة ليست أدوية فعالة لكنّها تحفّز استجابات شفاء طبيعيّة في بعض الناس. تلقت مجموعة العلاج الوهميّ إمداداً يكفي لثلاثة أسابيع من الكبسولات الهلاميّة باللونين الأزرق والبنّي في زجاجة عليها ملصق «حبوب علاج وهمي: تناولها مرتين يوميًا». ووفقًا لاستبيان المتابعة، أعلن كلّ الخاضعين للتجربة باستثناء واحد أنّهم كانوا يعتقدون أنّ العقاقير الّتي تناولوها كانت خاملة.

في النهاية أفاد حوالي 60 في المائة من المرضى الّذين كانوا يتناولون العقاقير الوهميّة عن علم، أنّهم قد شعروا بتحسّن ملائم في الأعراض، مقارنة بنسبة تفوق الثلث بقليل فيمن هم في المجموعة الّتي لم تتلقّ علاجًا. وحدث في المقابل تحسنٌ مهول في أعراض الحدة ومعايير جودة الحياة بين مجموعة العلاج الوهميّ. ووفقًا للباحثين، فإنّ التحسّن كان «مقارنة بمعدّلات المستجيب في التّجارب السريرية للعقاقير التي تستخدم حاليًا مع [متلازمة القولون العصبي]».

إنّ فكرة الوصف الطّبّيّ للعقاقير الوهميّة مباشرة، يسلّط الضّوء مرّة أخرى على العلاقة بين الطّبيب والمريض. والإبقاء على العلاج الوهميّ في سرّية وخفاء ربما يجعله أكثر فاعلية في المجمل، لكنّ الورطة أنّه لا يمكن الوثوق بها حقًّا. كذلك

(32) .شعر عديد من المرضى بالريبة وشكوا أن الأطباء يكذبون وإنهم يعطوهم في الواقع دواءً حقيقيًا، لكن العقاقير الوهمية أفلحت أيضًا مع الآخرين.

الأمر بالنّسبة إلى آلية الشّفاء الذاتيّ للمريض، التي تعمل ظاهريًا في عالم الخيال الغامض، فحسب، وتختفي مع ضوء الحقيقة الواضح. وفي حين أنّ الأطباء الذين يعرضون علاجا وهميًا مباشرة يخاطرون بإهانة المريض، فإنّهم أيضًا يقولون، «أنا واثق في هذا العلاج، وأثق في قدرتك على مساعدة جسدك في الشّفاء. يمكنك أنت أيضًا فعل هذا».

بطبيعة الحال، ينسحب على هذا الأمر أيضًا التّوضيح اللازم لدفع سوء الفهم. فالتّوقّعات الأصيلة تميل إلى نقل أفضل الأشياء، والعلاج الوهميّ أبعد ما يكون عن كونه دواء لجميع الأمراض. لكن على الأقل يقدم العلاج الوهمي المباشر طريقة جديدة لدراسة الإمكانيّة المحتملة للشّفاء من الأطبّاء الذين يثقون في مرضاهم والمرضى الذين يثقون في أنفسهم.

قوة الأسئلة

بمغناطيسيّته الحيوانيّة، ادّعى ميسمر أنّه قد أمسك بالقلب النابض للكون، لكن الشّيء الرائع بحق في الشفاء الذي جرى على يديه –قوّة الخيال– قلل من حجم ادّعاءاته المتكلّفة. لقد توقّفنا سويًا على طرق متعدّدة، لنا عبرها، أن نطوّع الحقيقة، بمجرّد أن نغيّر قناعاتنا، لكن الرسالة الكبرى لتأثيرها هو مدى السهولة التي يمكن أن يتحوّل بها بل وحتى يتداعى كل شيء نأخذه على عواهنه، وكل شيء يبدو متماسكًا ودائمًا.

لا يعِد البحث في هذا الكتاب بالتّحكم في الدّماغ، أو بضرب من النّجاح غير المحدود، أو بتحرّر مطلق ونهائيّ من العناء، أو الخسارة. بل إن أعظم قيمة فيه ربّما تكمن في تشجيعنا على الرّجوع خطوة إلى الخلف وتمحيص افتراضاتنا من آن لآخر. ربّما تكون لدينا جرأة بما فيه الكفاية لنقارن ذلك النّبيذ باهظ الثمن الذي ارتبطنا به بشدة مع قنّينة رخيصة في اختبار تذوّق أعمى. وربما نتساءل ما إذا كنّا خجولين

بحقّ، أو لسنا بارعين مع الأرقام أو بائسين عند التحدث في العلن. لعلّنا بعد تصفّحه، سنحاول أن نمشي بقامة ممشوقة أكثر أو نعيد تفسير الاهتياج العصبيّ قبل الامتحان، باعتباره تحفيزا إضافيّا.

أملي أن تكون الأسئلة المطروحة، فاتحة لبناء المزيد من الثّقة في أنفسنا، لعلّنا نستمدّ من كلّ ما تقدّم ثقة أكبر ونحن نتناول أدويتنا، بما يشبه اليقين أنّ في حولنا مساعدتها على تأدية عملها الشّفائيّ، ربما يساعدنا على استحضار طاقة تدفعنا في الميل النّهائي بسباق الماراثون، أو ربما يعطينا يومًا قدرة إضافية على مقاومة إغواء مضر بالصحة.

حتى لو لم نمتلك كلّ الإجابات، يمكن أن نصبح أقلّ إصراراً على الفصل بين ما هو خياليّ وما هو حقيقيّ. إنّ عقولنا التي تستشرف المستقبل مشغولة بافتراض كلّ الفرضيات ذاتيّة التحقّق، عمّا نحن عليه، وعن العالم الّذي نعيش فيه. أقلّ ما يمكننا فعله أن نحاول، أن نقدم على التّجربة أحيانًا.



كريس بيرديك

عقل فوق العقل

تعلّمنا في طفولتنا أنّ الثّمرة الفاسدة، كفيلة وحدها بإفساد ما حولها من ثمار، ولئن كانت تلك المماثلة كناية عن التّأثير السّلبيّ لأصدقاء السّوء، فإنّني أجدها ملائمة لموضوع الكتاب، دالّة عمّا جبل عليه العقل البشريّ، وعن الطّريقة الّتي يعمل وفقها، فهو معرّض إلى أن يفسد بكلّيّته إذا فسدت فكرة بداخله. يوقفنا كريس بيرديك على قوّة عجيبة كامنة في أعماقنا، ويأخذنا في رحلة عبر الأزمنة، ماضيها وحاضرها، ليدلّل على وجود تلك القوّة وما تسفر عنه.. إنّها قوّة التّوقّعات. لا يدخل هذا الأثر في سياق كتب التّنمية البشريّة، وما يستتبعها من جدل متزايد، وإنّما هو عمل علميّ رصين، يتناول عشرات التجارب السريرية والمعملية المثبتة عن تأثير التوقّعات وغيرها، من النّاحيتين النفسية والجسدية.

قد يساعدك هذا الكتاب على أن ترفع حاجزًا تأخّر وضعه كثيراً، بينك وأناسًا مسمومين، لا يفوّتون على أنفسهم فرصةً لنعتك بصفات، من شأنها أن تؤثّر فيك على المدى الطّويل بشكل لافت دون أن تدري. فالاستعارة على حدّ عبارة ديريك «أكثر من مجرد كونها صورة بلاغية أدبيّة، إنّها منعكس إدراكيّ أيضًا». وربّما أخذ هذا الكتاب بيدك، لتتسنّى لك مراقبة خواطرك قبل أن تتحول إلى أفكار، ومراقبة أفكارك قبل أن تتحوَّل إلى أفعال، وأفعالك قبل أن تتحوّل إلى عادات.


ISBN: 978-603-91708-2-2

WWW.PAGE-7.COM